دليل المقبلين على

الزواج لحياة ناجحة

د. أحمد أبو أسعد

عمّان - دبي

دليل المقبلين على الزواج
لحياة ناجحـة

المؤلف ومن هو في حكمه: د. أحمد عبداللطيف أبو أسعد

عنــوان الكتاب: دليل المقبلين على الزواج لحياة ناجحة

رقم الإيـــــداع: (2014/8/3659)

الترقيم الدولي: 978-9957-90-078-6

الموضوع الرئيسي: الزواج / الأســرة

* تم إعداد بيانات الفهرســة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

حقوق الطبع محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

2015 م

مركز ديبونو لتعليم التفكير

عضو اتحاد الناشرين الأردنيين

عضو اتحاد الناشرين العرب

حقوق الطبع والنشر محفوظة لمركز ديبونـو لتعلـيم التفكـير، ولا يجـوز إنتـاج أي جـزء مـن هـذه المـادة أو تخزينه على أي جهاز أو وسيلة تخزين أو نقله بأي شكل أو وسيلة سواء كانت إلكترونية أو إليـه أو بالنسـخ والتصوير أو بالتسجيل وأي طريقة أخرى إلا بموافقة خطية مسبقة من مركز ديبونو لتعليم التفكير.

يطلب هذا الكتاب مباشرة من مركز ديبونو لتعليم التفكير

عمّان - المملكة الأردنية الهاشمية، دبي - الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 962-6-5337003، 962-6-5337029

فاكس: 962-6-5337007

ص. ب: 831 الجبيهة 11941 المملكة الأردنية الهاشمية

E-mail: info@debono.edu.jo

www.debono.edu.jo

/debonotrainingcenter @dono_official debonocenter

دليل المقبلين على الزواج
لحياة ناجحة

تأليف

الدكتور/ أحمد عبداللطيف أبو أسعد

أستاذ مشارك - جامعة مؤتــة

الناشر

مركز ديبونو لتعليم التفكير

بِسْمِ اللـهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ {21/30})

صدق اللـه العظيم

(سورة الروم، الآية 21)

المحتويات

المقدمة 13

الفصل الأول: تعريفات الزواج وأهميته 15

تعريف الزواج 17

مبررات الزواج 18

مدى الاستعداد والتهيؤ للزواج 19

مراحل الحياة الزواجية 20

مفهوم دورة الحياة الأسرية 22

الفصل الثاني: مبررات اختيار الزواج 25

نظريات فسرت الاختيار الزواجي 27

اسس اختيار الشريك 29

أهمية الدين في الاختيار 30

الصفات التي ينبغي مراعاتها في اختيار الزوجة 32

نمط الشخصية وتأثيره في الاختيار للشريك 32

الاحتمالات وأنماط الشخصية 40

الفصل الثالث: الخطوبـــــة 57

فوائد الخطوبة 59

أسئلة يقترح سؤالها في الخطوبة 60

أمور يفترض مراعاتها قبل الخطبة 60

أمور يتم الاتفاق عليها قبل الزواج 64

اللقاء الاول بين الخطيبين..... 65
بعد عقد القران وإجراء مراسيم الخطوبة 66
طرق لإسعاد خطيبتك 69

الفصل الرابع: الفحص الطبي قبل الزواج 71

المقدمة 73
أهمية الفحص الطبي قبل الزواج..... 75
أنواع الفحوص التي يمكن إجرائها..... 75
الأمراض التي تؤثر في الزواج 77
مدى إمكانية علاج هذه الأمراض 78
فوائد الفحص الطبي قبل الزواج وأهدافه..... 78
سلبيات الفحص الطبي قبل الزواج ومحاذيره..... 79

الفصل الخامس: الحب قبل الزواج 81

معنى الحب..... 83
تصور عام عن الحياة الزواجية 84
هل أنت رومانسي؟ 85
مستوى الحب ومشاكله 86
صفات يحب الزوج في زوجته 87

الفصل السادس: الزفاف والدخلـة 91

آداب الزفاف 93
ليلة الدخلة 96
غشاء البكارة 100
أنواع غشاء البكارة..... 103
أسباب الفشل في فض غشاء البكارة..... 106

الفصل السابع: حقوق الزوج والزوجة وواجباتهما 109

تساؤلات لكلا الزوجين: من أجل التعرف على حقوق كل منهم نحو الآخر 111
حقوق الزوج على زوجته 113
مسؤوليات الزوجة 115
حقوق الزوجة على زوجها 118
مسؤوليات الزوج نحو زوجته 121
الحقوق المشتركة بين الزوجين 125
الحقوق والأدوار المتوقعة في الزواج والأسرة 127

الفصل الثامن: النجاح الزواجي 131

أسس النجاح الزواجي 133
الأركان الأربعة للنجاح الزوجي 137
أنماط الأزواج وميزات كل نمط 138
أفكار يومية خفيفة لتحسين الرومانسية لدى الزوجة 139
كيف تصنعين ليلة رومانسية حمراء؟ 143
كيف تصنعين ليلة رومانسية بدوية؟ 143
يوم الخمس نجوم 144
كيف تحتفلين بأول يوم من رمضان 145
أعيدي ذكرى ليلة زفافك 145
أسبوع السعادة الزوجية 146
كيف تتصرفين في حال غضب زوجك؟ 147
طرق لإرضاء الزوج بعد الغضب 147
رسائل جوال تراضين بها زوجك الغاضب 148
ملحق قاموس الكلمات الرومانسية 148
ألعاب زوجية 149
أفكار للضحك بين الزوجين 150

استخراج كلمات الحب من الزوج..... 150
مقياس مهام تقوم بها الزوجة لتحقيق السعادة لدى زوجها..... 151
مجالات التوافق الزوجي الثلاثة عشر الأساسية..... 153
عوامل ضرورية وأساسية تلعب دورا في تحقيق التكيف الزوجي..... 154
طرق إسعاد الزوجة والتي يقوم بها الزوج..... 155
أساليب تستخدمها الزوجة زيادة السعادة الزواجية..... 168
خطوات السعادة الزوجية..... 169
خطوات يقوم بها الزوجان معا لتحقيق السعادة الزواجية..... 175
اللاءات التي تحقق السعادة الزوجية..... 176

الفصل التاسع: الفشل في التجربة الزواجية 179

أوضاع نفسية تؤدي للخلاف بين الزوجين..... 181
أسباب الخلاف الزواجي..... 184
مفاهيم خاطئة في الزواج والأسرة وتصحيحها..... 189
خرافات أخرى حول الزواج غير الناجح..... 192
فوائد المشاكل الزوجية..... 193
العوامل التي تجعل الخلافات الزوجية بنائه..... 195
وصايا أساسية للوقاية قبل وأثناء وبعد حدوث الخلاف..... 196

الفصل العاشر: قضايا ترتبط بالاختيار الزواجي 201

تعدد الزوجات..... 203
النشوز..... 205
غلاء المهور..... 209
عمل المرأة..... 210
العمالة المنزلية..... 211
الضوابط الشرعية في الجماع..... 214

الفصل الحادي عشر: مهارات الاتصال بين الزوجين 215
المقدمة 217
المحددات الأساسية في مهارات الاتصال 218
أنواع الاتصال بين الزوجين 219
الاتصال الناجح بين الزوجين 222
مقياس مهارات الاتصال بين الزوجين 225
الفصل الثاني عشر: مهارة حل النزاعات والمشكلات بين الزوجين 227
حل المشكلات بين الزوجين 229
عرض لمشكلات زوجية أسرية يمكن وقوعها 230
إدارة الصراع بين الزوجين 240
التفاوض بين الزوجين 243
استراتيجيات منهج الصراع بين الزوجين القائمة على الخداع والتمويه 246
إدارة الخلاف وعدم الاتفاق بين الزوجين 247
الفصل الثالث عشر: مهارة توكيد الذات بين الزوجين 251
مفهوم توكيد الذات 253
خصائص الشخص المؤكد 254
مجالات استخدام توكيد الذات 255
الفرق بين الزوج المؤكد وغير المؤكد 256
مهارات تساعد في تنمية توكيد الذات بين الزوجين 257
مثال على السلوك التوكيدي وغير التوكيدي والعدواني في الحياة الزوجية 258
الفصل الرابع عشر: مقاييس قبل الاختيار الزواجي 259
أولا: مقياس الاتجاهات نحو الزواج 261
ثانيا: مقياس التوافق الزواجي 268

ثالثا: مقياس الاتجاهات الجنسية 270
رابعا: مقياس العنف ضد المرأة 272
خامسا: مقياس الرضا الحياتي..... 274

الفصل الخامس عشر: مواقــف وعبــر 277

الحالة الأولى: الأسرة التي تفككت وأصبح كل عضو يبحث عن ملذاته الخاصة 279
الحالة الثانية: أسرة رضت بأعضائها وعمل كل عضو على تطوير بقية الأعضاء 282
الحالة الثالثة: زوجي مدمن على مشاهدة الأفلام الاباحية 285
الحالة الرابعة: العلاقة مع الخادمة..... 289
الحالة الخامسة: شعرة معاوية..... 292
مواقف وعبر أسرية 294

قائمـة المراجع والمصادر 297

مقدمة

مما لا شك فيه أن الإنسان يمر بمراحل متعددة، وفي كل مرحلة من الحياة يتعرض الإنسان للعديد من الضغوط والتوترات التي قد لا يستطيع التعامل معها وحده، ولا شك أيضًا أن أهم قرارين في الحياة يتم اتخاذهما هما قرار الزواج وقرار المهنة، ويشكلان جانبًا رئيسيًا في الحياة، ويعد قرار الزواج هو الأهم بالمجمل في الحياة حيث يغطي أيضًا جانب المهنة المناسبة.

ومما نلاحظه من واقع مجتمعنا الحالي تعرض الكثير من الأزواج للطلاق وخاصة في مرحلة الزواج الأولى وفي مرحلة الخطوبة، وقد لا يعود الطلاق لكون أحد الخطيبين سيئًا ولكن ربما لعدم قدرة أحدهما أو كلاهما في التعامل مع الطرف الآخر، كما نلاحظ العنف الزواجي والأسري ونلاحظ إهمال بعض الأزواج لشؤون الأسرة، وانحراف بعضهم، وفي الجهة الأخرى نلاحظ توتر لدى الزوجات وممارسة بعضهن لأساليب غير سوية كالعناد والتمرد والغضب واللجوء لدى بعضهن لأساليب كالنكد في المنزل.

إن نفس الزوج الذي يستخدم العنف قد يطلق زوجته الأولى ويرتبط بأخرى فلا يمارس العنف، ونفس الزوجة النكدية قد تُطلق من زوجها وتختار غيره فلا تعود لممارسة النكد، وهذا مما يؤكد أن الطرف الآخر له دور في ممارسة السلوك السلبي لدى أحد الزوجين.

ومن هنا نبعت فكرة الكتاب الأول وهو واحد من سلسلة سيتم تخصيصها لبناء الأسرة بشكل متسلسل، وسيتم مراعاة أساليب معينة في هذا الإطار، ويعتمد الكاتب في هذا الإطار على التوجه الإسلامي نظرا لكونه يفيد كثيرا في تشكيل الأسرة على أسس صحيحة ويعمل على المحافظة على متانة الأسرة.

ويعد تهيئة الأفراد المقبلين على الزواج كالرخصة التي يحصل عليها الشخص الذي يريد قيادة السيارة فليس من المنطق أن يقود الفرد سيارة دون ترخيص، وكذلك ليس من المنطق أن يرتبط اثنان ببعضهما وهما جاهلان ببعض القضايا النفسية والاجتماعية والبيولوجية المرتبطان بهما، ومن هنا فإن تهيئة الأزواج لهذا الأمر يساعدهما ويوفر لهما أرضية صلبة تساعدهما في المحافظة على الاستقرار الأسري، وتعمل على تنمية المجتمع.

إن بعض الدول تجبر كلا من الخطيبين لحضور دورة تدريبية قبل الإقدام على الزواج، وفي المقابل يجب على الزوجين أن يحرصا على تطوير نفسيهما حتى دون الحاجة إلى مثل تلك الدورة من خلال الكتب واللقاءات والاستشارات النفسية والأسرية.

وقد انطلقت فكرة الكتاب من أن العلم بالتعلم ولا يجوز اهمال تعلم جانب مهم في حياتنا بحجة الخجل أو العيب، حيث أن الكتاب لا يتطرق لقضايا خلافية، ولا يعمل على إثارة أي شهوة أو رغبة لدى الشباب، وهو يناسب الجميع وخاصة المقبلين على الزواج، والمتزوجون في بداية حياتهما الزواجية، أو الذين يعانون من بعض الصعوبات والضغوطات الزواجية.

أتمنى التوفيق لجميع المقبلين على الزواج والمتزوجين، وأشكر كل من ساهم في إنجاح فكرة هذا الكتاب، ولكل من أثرى هذا الكتاب بالمعلومات، ولدار النشر مركز ديبونو للنشر.

المؤلف

د. أحمد عبداللطيف أبو أسعد

الفصل الأول

تعريفات الزواج وأهميته

ويشتمل النقاط التالية:

- ✍ تعريف الزواج
- ✍ مبررات الزواج
- ✍ مدى الاستعداد والتهيؤ للزواج
- ✍ مراحل الحياة الزواجية

الفصل الأول
تعريفات الزواج وأهميته

تعريف الزواج:

يُعرّف الزواج لغةً بأنه الاقتران, أما اصطلاحًا فهو عقدٌ يفيد حلّ الاستمتاع الزوجين بعضهما ببعض على الوجه المشروع ويجعل لكل منهما حقوقًا وواجبات تجاه الآخر, وتكوين أسرة صالحة ومجتمع سليم (كحالة، 1988).

ويعرفه ميتشل (Mitchell). أحد علماء علم الاجتماع بأنه العلاقة الجنسية التي تقع بين شخصين مختلفين في الجنس، يشرّعها ويبرر وجودها المجتمع، وتستمر فترة طويلة من الزمن يستطيع خلالها الشخصان المتزوجان البالغان إنجاب الاطفال وتربيتهم تربية اجتماعية وأخلاقية ودينية يقرها المجتمع ويعترف بوجودها وأهميتها (العوا، 1991).

كما أن الزواج ظاهرة اجتماعية بكل معنى الكلمة، والتي يتم الاعتراف بها علنيًا، وتُنظم من قِبل السلطات الدينية أو المدنية بحسب المجتمع وهي تؤدي إلى ارتباط بين شخصين من مختلف الجنسين والالتزام فيما بينهما (Duvall & Miller, 1985, p6).

إن الزواج لا يحدث بصورة طبيعية تلقائية، كما أنه ليس نتاجًا لأنماط سلوكية وراثية أي الغرائز، بل هو نظام اجتماعي وما الغريزة الجنسية إلا أحد العوامل الجوهرية التي يقوم الزواج عليها، فالناس يتزوجون لأسباب كثيرة منها؛ تبادل الحب مع شخص آخر والبحث عن الأمن الاقتصادي والمنزل المستقل، وإنجاب الأطفال وتحقيق الأمن العاطفي، والاستجابة لرغبة الوالدين، وإكمال الدين، والهروب من الوحدة النفسية كذلك (الخولي، 1983).

إن أحد القرارات التي يتخذها الفرد في حياته ليس الزواج فحسب، بل من سيختار، فاتجاهات الأفراد ذكورًا وإناثًا نحو شريك الحياة تتضمن وجهة النظر حول ذلك الشخص الذي سيزود شريكه بالإشباع والدعم النفسي، وبالمقابل فإن الشريك الآخر ينتظر من قرينه نفس الشيء (Stinnett & Walters, 1977).

إن الزواج لا ينطوي فقط على تعاقد بين فردين، ولكنه يعتبر في نفس الوقت تعاقدًا بين أسرتين، بحيث تقوى روابط الألفة بين الأسر خاصةً إذا كان الزواج خارجي أو اغترابي لذا فالزواج يهم الأسرة كما يهم الفرد، فغالبًا ما تصر الأسرة على أن يتزوج أبناؤها بأفراد يماثلونهم في عضوية الجماعة، أو في المكانة الاجتماعية الاقتصادية (شكري، 2000).

مبررات الزواج:

لماذا يعتبر الزواج أفضل للناس من عدمه؟

- ✓ لأن المتزوجين الأسعد والأكثر رضا بالحياة مقارنة مع غير المتزوجين.
- ✓ لأن المتزوجين لديهم رضا بالحياة وتقدير ذات وسعادة شخصية أكثر من غير المتزوجين.
- ✓ لأن المتزوجين يشعرون بالوحدة أقل من غير المتزوجين حيث أن فقط 4,6% فقط من المتزوجين يشعرون بالوحدة، بينما يشعر 14% من غير المتزوجين يشعرون بالوحدة.
- ✓ لأن المتزوجين يعيش لفترة أطول بسبب امتلاكهم لصحة نفسية أعلى.
- ✓ لأن المتزوجين أكثر صحة عاطفية من غير المتزوجين.
- ✓ لأن المتزوجين أكثر صحة جسدية ويحافظوا على سلامة حواسهم أفضل من غير المتزوجين.
- ✓ لأن المتزوجين أغنى ماليًا من غير المتزوجين.
- ✓ لأن المتزوجين يقومون بسلوكيات خطرة أقل من غير المتزوجين.
- ✓ لأن المتزوجين يتناولون الطعام بشكل أفضل من غير المتزوجين.
- ✓ لأن المتزوجين لديهم مشاكل كحولية أقل من غير المتزوجين.
- ✓ لأن النساء اللاتي تزوجن يعدنّ أقل غالبًا بأن يكونوا ضحايا أو معرضات للعنف.
- ✓ لأن المتزوجين لديهم أطفال يساعدونهم في أمور الحياة أفضل من غير المتزوجين.
- ✓ لأن المتزوجين أكثر إيمانا وإخلاصا في علاقتهم الاجتماعية من غير المتزوجين.

مدى الاستعداد والتهيؤ للزواج:

عندما يقبل الشاب أو الفتاة على الزواج فمن المفترض أن يكون مستعدًا نفسيًا لهذا القرار، ويتطلب منه ذلك أن يكون قادرًا على التعامل مع الشريك وقادرًا على تغيير عاداته لتناسب شريكه، وفيما يلي اختبار الاستعداد أو التهيؤ للزواج والذي وضعه كليفورد آدمز، حيث يفيد في معرفة مدى التوازن قبل الإقدام على الزواج ويساعد في النجاح الزواجي

الرقم	الفقرة	نعم	لا
1	هل تكره جدًا الناس المتسلطين أو محبي المرأسة؟		
2	هل تحب أن تكتب خطابات شخصية؟		
3	هل تحب الناس الذين هم أكثر مهارة منك؟		
4	هل يصعب عليك أن تحب الناس الميالين إلى قول نعم دائما؟		
5	هل تحب أن تسلي الناس في المنزل؟		
6	هل تميل إلى تخطيط عملك بالتفصيل؟		
7	هل لديك ثقة عظيمة في نفسك؟		
8	هل تؤم دور العبادة كثيرًا؟		
9	غالبًا هل تستطيع أن تضحك شخصًا مكتئبًا؟		
10	هل يحدث أنك تعيد كتابة الخطابات قبل إلقائها في صندوق البريد؟		
11	هل تحارب لتحقيق أغراضك؟		
12	هل يؤثر فيك المديح أو اللوم كثيرًا جدًا؟		
13	هل حدث أن شخصًا ما أهانك وجرح شعورك؟		
14	هل يعتقد أصدقاؤك أنك شخص مغرور أو معجب بنفسك؟		
15	هل يزعجك أن تخسر في مجادلة ما أو جدال ما؟		
16	غالبًا هل يتحدث أصدقاؤك عنك من ورائك؟		
17	هل يصعب عليك الاحتفاظ بأعصابك باردة؟		
18	هل تكره الناس المحافظين والذين يأخذون حذرهم أو يأخذون الحيطة؟		
19	هل تعتقد أن المعايير الأخلاقية الحالية صارمة أزيد من اللازم؟		
20	هل تشعر دائما بالتعاسة أو التكبر والتذمر أو الضيق أو الشكوى؟		

ملاحظة: إجابة الأسئلة العشرة الأول يجب أن تكون (بنعم) والعشرة الأخيرة (بلا) إذا حصل المفحوص على 15 درجة فأكثر فمودى ذلك أنه متزن انفعاليا، ومن هذه الناحية يتوقع له أن يكون سعيدا في الزواج، أما الدرجة 10 فأقل فتدل على عدم الاستعداد أو التهيؤ الآن لاستئناف مسؤوليات الزواج.

كما أن الأسرة هي اللبنة الأولى والأساسية للمجتمع وحتى تتحقق الأسرة السعيدة الصحية لابد من الفحص الطبي قبل الزواجي فالأسرة هي ملك عام للمجتمع وليست حقًا شخصيا ينفرد به اثنان.

مراحل الحياة الزواجية:

إن الناس غالبًا ما يطورون مشاكلهم أثناء الانتقال من مرحلة نمائية إلى أخرى، ويدفع الإرشاد الأسرة نحو مرحلة نمائية تتلاءم مع الحياة الأسرية، تتمثل فيما يلي:

1- مرحلة (فترة) المغازلة أو الخطوبة The courtship period

تختلف هذه المرحلة باختلاف المجتمعات واختلاف تقاليدها وعاداتها ففي بعض المجتمعات العربية تعتبرها فترة الاتفاق على الزواج وقد لا تستمر إلا بضعة أيام ويكون فيها التعارف بين الزوجين تحت إشراف العائلة وفي مجتمعات عربية أخرى تمتد إلى مدة أطول حتى يتهيأ الزوجان للزواج، ومن فوائد مرحلة الخطبة ما يلي:

- تعريف الأقارب والأصدقاء بأن فلانة ستكون زوجة فلان مستقبلًا.
- اتفاق العروسان على الإنجاب أو تأجيله وتحديد عدد أفراد الأسرة مستقبلًا.
- الاتفاق على العمل والأدوار ويعني ذلك هل أن المرأة ستعمل وتحديد دور كل واحد.
- فترة لاختزان ذكريات بهيجة.
- استعداد العروسان للاستقلال والانفصال عن الأسرة.

- تشعر فترة الخطبة الزوجان بأنها أصبحا راشدان وسيكونان أسرة.
- الخطبة إعلان العروسان على تحمل مسؤولياتهما الأسرية مستقبلًا.
- الخطبة إعلان بالعروسين وحقهما في إشباع دوافعهما البيولوجية.
- اعتراف الأهل بشخصية العروسين المستقلة وقدراتهما.
- الخطبة فترة اختبار للعروسين لقدرتهما على القيام بأعباء الزواج.
- فترة الخطبة تقلل من حدوث مشكلات مستقبلًا إذا كان العروسان خلالها واقعيان وغير خياليان في تصوراتهما.
- فترة الخطوبة تحدد نظام حياة العروسين وأسلوب حياتهما وهل سيبقيان في نظام الأسرة القديم أو يعيشان حياة عصرية جديدة.
- تساعد الخطبة العروسان على النضج النفسي.

2- السنوات الأولى من الزواج

ويمكن تقسيم هذه المرحلة إلى ثلاثة مراحل أساسية وهي:

أ - **مرحلة شهر العسل**: وهي فترة راحة واستجمام للعروسين وتعرف كل منهما على عادات الآخر كالصحو والاستيقاظ والنوم وعادات الطعام وما يحبون وما لا يحبون وتفضيلات كل منهما.

ب- **مرحلة الزواج الأولى**: وفي هذه الفترة يعود الزوجان إلى البيت ويستريحان فيه ويحضران ما يلزم له وإعداده للسكن ووضع المسؤوليات لكل منهما حيث تصبح الزوجة مسؤولة عن إدارته وإعداد ميزانيته والاتفاق عليه من حيث الملبس والسكن.

ج- استقرار الزواج حتى الطفل الأول: وهنا تكتشف الزوجة بأنها حامل، الأمر الذي يتطلب التهيئة للقيام بالأعمال والواجبات القادمة من رعاية صحية وتغذية وولادة.

3- ميلاد وتربية الطفل

هنا يأتي الطفل الجديد وهو ضيف مرغوب به في العادة على الزوجين، ولكنه يشكل عبئًا في جميع ظروف الحياة من حيث: وقت الفراغ والنشاطات والجانب الاجتماعي والمالي، وتقسم هذه المرحلة إلى:

أ - **أسرة بأطفال قبل المدرسة:** أكبر طفل من 2-6 سنوات وهنا يقوم الزوجان بإعداد الأطفال للذهاب للمدرسة وإلحاقهم بالروضة.

ب- **أسرة بأطفال المدرسة:** أكبر طفل من 6-13 سنة حيث يذهب الأطفال إلى المدرسة وتجلس الأم في البيت ساعات طويلة بدونهم تعد لهم الطعام وتساعدهم إذا استطاعت في فهم ما يصعب عليهم من واجبات دراسية وتعليمهم الصدق والأمانة والثقة بالنفس واحترام الآخرين والقيام بالواجبات والالتزام بها وتعليمهم واجباتهم الدينية وأدوارهم اتجاهها واتجاه والديهم وأقاربهم.

4- السنوات الوسطى من الزواج.

5- فطام/ عزل الوالدين عن الأطفال Weaning parents from children .

6- التقاعد والشيخوخة .

مفهوم دورة الحياة الأسرية

يقرر جلادنج Gladding أن مفهوم دورة الحياة الأسرية The family life cycle يطلق على المراحل المختلفة التي تمر بها الأسرة، وهذه المراحل توازى وتكمل مراحل دورة حياة الفرد. كما يعرض نموذج دوفال Duvall لدورة حياة الأسرة حيث يبين فيه المرحلة، والمشتركين فيها، والمهام النمائية للمرحلة، وتوضيح ذلك فيما يلي:

المرحلة: الزوجان "بداية الزواج"-

المهام النمائية للمرحلة الحرجة الأسرية:

1- تأسيس زواج مشترك بصورة مُرضية.
2- توطيد زواج ناضج متبادل للطرفين.
3- التكيف مع الحمل والاستعداد لمسئوليات الوالدية.
4- الدخول في شبكة العائلة.

المرحلة: ولادة الطفل.

المهام النمائية للمرحلة الحرجة الأسرية:

5- لديهم توافق وتشجيع لنمو الأطفال.

6- تأسيس منزل ملائم للوالدين والطفل.

المرحلة: طفل ما قبل المدرسة

المهام النمائية للمرحلة الحرجة الأسرية:

7- التكيف مع الاهتمامات والاحتياجات الهامة لأطفال ما قبل المدرسة بطرق محفزة ومشجعة للنمو.

8- التعايش مع استنزاف الطاقة ونقص الحياة الخاصة كآباء.

المرحلة: سن المدرسة

المهام النمائية للمرحلة الحرجة الأسرية:

9- الاندماج في مجتمع أسر أطفال المدرسة بطرق فعّالة.

10- تشجيع التحصيل المدرسي للأطفال.

المرحلة: المراهقة

المهام النمائية للمرحلة الحرجة الأسرية:

11- توازن الحرية والمسئولية مع تحرر ونضج المراهقين.

12- تأسيس اهتمامات ما بعد الوالدية والمهنية كآباء ناضجين.

المرحلة: مركز انطلاق الشباب Launching center

المهام النمائية للمرحلة الحرجة الأسرية:

13- ترك الشباب الصغير للعمل والخدمة العسكرية والجامعية والزواج ... الخ، مع تقديم المساعدة والطقوس المناسبة.

14- البقاء على أساس منزل مُعين أو يقدم المساعدة.

المرحلة: الآباء متوسطي العمر Middle aged parents

المهام النمائية للمرحلة الحرجة الأسرية:

15- إعادة بناء العلاقة الزوجية.

16- الإبقاء على الروابط العائلية مع الأجيال الكبيرة والصغيرة.

المرحلة: الأسرة المسنة Aging family members

المهام النمائية للمرحلة الحرجة الأسرية:

17- التعايش مع الفقدان والعيش بمفرده.

18- غلق منزل الأسرة والتكيف مع التقاعد.

الفصل الثاني

مبررات اختيار الزواج

ويشتمل النقاط التالية:

- نظريات فسرت الاختيار الزواجي
- اسس اختيار الشريك
- أهمية الدين في الاختيار
- نمط الشخصية وتأثيره في الاختيار للشريك
- الاحتمالات وأنماط الشخصية

نظريات فسرت الاختيار الزواجي:

أورد كريستين وكريستين (Kersten & Kersten, 1988). مجموعة من التفسيرات والنظريات التي حاولت أن تفسر الأساس الذي يتم وفقه اختيار شريك الحياة:

النظرية	التفسير للاختيار
نظرية التجانس	ترى أن الزواج يتم بين شخصين متشابهين أو متماثلين من حيث الخصائص الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية أو يشتركون معهم في السمات الجسمية والتقارب في السن والعقيدة إضافة إلى التقارب في الاتجاهات والميول والمهنة وكذلك التشابه في الحالة الزوجية السابقة. أما نظرية التقارب (التجاور) السكاني فترى أن الشخص عندما يختار للزواج فإنه عادة ما يتم بين أولئك الذين تتاح لهم الفرصة للتواجد معًا سواء بحكم العمل أو الخبرة أو المدرسة أو غير ذلك (الجهوري, 2008).
نظرية الحاجات التكميلية	ومن بين النظريات المفسرة للاختيار الزواجي أيضًا نظرية الحاجات التكميلية حيث ركز (Winch R) على فكرة الجاذب التكميلي أو التناغم بين الحاجات, وفي هذا الإطار يرى (Durkheim) أننا ننجذب نحو هؤلاء الذين يكملون أوجه النقص لدينا, لأنهم يشعروننا أننا أكثر تكاملًا عن ذي قبل. ويرى كذلك (Ohman) أننا ننجذب نحو هؤلاء الذين نحتاج إليهم ليكملوا نفسيتنا ولذلك نبحث في الشريك عن تلك الصفات التي لا نملكها (الحارثي, 2003).

النظرية	التفسير للاختيار
نظرية التحليل النفسي	تركز على العامل النفسي في الاختيار للزواج, ويرى (Freud). مؤسس هذه النظرية أن الشخص في اختيار شريك للحياة, إنما يبحث عن شخص يشبهه أو يحميه ويذهب إلى القول بأن الأشخاص محبي الذات (النرجسيين). يميلون إلى الزواج من أشخاص كفيلين أو تكميليين (الجهوري, 2008).
نظرية الصورة الوالدية	تذهب هذه النظرية إلى ان الاختيار للزواج ينطلق من طبيعة العلاقات الانفعالية للطفل بوالديه خلال مراحل نموه المبكرة والتي تشكل شخصيته عن طريق الاتصال بين الطفل والأشخاص المحيطين به ومن خلال ذلك يتعلم الطفل كيف يحب أو كيف يكره أو كيف يحسد وكيف يتجنب ويتقبل (الجهوري, 2008).
نظرية الشريك المثالي	تتمثل هذه النظرية فيما يطرحه (Christines) أن الفرد منذ طفولته المبكرة وحتى وقت الزواج يكوّن صورة أو مفهوم معين من واقع علاقته مع الأسرة والأب والجيران والمجتمع عما يريد أن يكون عليه شريك حياته ويظهر ذلك تدريجيا خلال مراحل العمر اللاحقة. إضافة إلى ذلك تعمل العادات والتقاليد والحاجات الشخصية والقيود الثقافية التي تفرضها بعض مؤسسات المجتمع في أحيان كثيرة إلى بلورة مفهوم الاختيار المثالي بدرجة كبيرة (الجهوري, 2008).

كما تؤثر العديد من العوامل في اختيار شريك الحياة وتتنوع بين العوامل الداخلية مثل: نزعة الانطواء أو الانبساط لدى الفرد, الميل للاعتماد على الذات، أو الاعتماد على الغير. والعوامل الخارجية مثل: العوامل المادية, مدى تقارب أو تباعد المستوى الاجتماعي والثقافي للطرفين, المستوى التعليمي لشريك الحياة, نزعات العدوان أو التسلط أو السيطرة, حب الشهرة والطموح, عامل السن, الظروف الأسرية التي يعيشها الفرد قبل الزواج, الاضطرابات والمتاعب والأمراض النفسية ومستوى الذكاء والطموح (الحارثي, 2003).

اسس اختيار الشريك

أولا: الأساس الإيماني

- **التدين والتعبد:** استجابة لأمر اللـه تعالى ورسوله ﷺ، كما في قوله تعالى: (**فَانكِحُواْ مَا طَابَ لَكُم مِّنَ النِّسَاء مَثْنَى وَثُلاَثَ وَرُبَاعَ**) [النساء: 3]، وقوله ﷺ: « النكاح من سنتي .....».
- **الأجر والمثوبة:** لقول الرسول ﷺ: « وفي بُضْع أحدكم صدقة» .
- **النعيم الأخروي مع الأزواج يوم القيامة:** (**جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ**) [الرعد: 23].
- **مراقبة اللـه تعالى في القيام بواجبات الزوجية:** يقول تعالى: (**وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنكُم مِّيثَاقًا غَلِيظًا {21/4}**) [النساء: 21]، ويقول المصطفى ﷺ: « واستحللتم فروجهن بكلمة اللـه » .

ثانيا: الأساس النفسي

- وهو **تحقيق السكن والأمن النفسي**، والاستقرار الروحي والفكري الذي عبر عنه القرآن الكريم بقوله تعالى: (**وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ {21/30}**) [الروم: 21].
- **إشباع غريزة الأبوة والأمومة** التي تنمو وتتكامل في ظلال الطفولة، ولهذا أثنى اللـه تعالى على عباده الذين وصفهم في آخر سورة الفرقان بأنهم يدعونه قائلين: (**رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ**) [الفرقان: 74].

ثالثا: الأساس القانوني:

- **الزواج له مكانة عظيمة في الكتاب والسنة.**
- **عقد الزواج:** جعل الإسلام للزواج عقدًا يُثْبتُ هذه العلاقة ويوثّقُها ويوضح شروطها، وجعل هذا العقد بين الزوجين.

- **اشتراط الولي:** المرأة رقيقة الشعور، تنقاد بسهولة وبخاصة فيما كان متصلًا بالقلب والعاطفة ولذا جعل الـلـه لها وليًا يقوم بإتمام العقد بعد موافقتها وبما يحقق مصلحتها، وذلك لإثبات شروطها ومراعاة حقوقها، لأن المرأة قد تستحي من ذكر ذلك وطلبه، وقد تُخدع فيه لو باشرت العقد بنفسها.
- **اشتراط الشهود مع الولي:** زيادة في توثيق العقد توثيقًا وحفظًا لحقوق الطرفين.
- **الكتابة والتوثيق:** كتابة العقد والتوقيع عليه ولزوم توثيق عقد النكاح، وذلك بعقده على يد القاضي أو المأذون قطعًا لما يحدث بين الناس من تنازع واختلاف.

رابعا: الأساس المادي

- **وجوب المهر على الزوج:** وهو اسم للمال الواجب للمرأة على الرجل، وقد سماه الـلـه تعـالى في كتابه الكريم صداقًا وأجرًا وفريضة، يقول تعالى: (**وَآتُواْ النِّسَاء صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً**) [النساء: 4]، أجمع أهل العلم على وجوبه دَينًا كان أم نقدًا.
- **وجوب النفقة على الزوج:** إلزام الزوج بتبعات الزواج كالنفقة على الزوجة والأولاد، مما يدفعه إلى العمل من أجل النهوض بأعبائه، والقيام بواجباته، فيكثر الاستغلال وأسباب الاستثمار مما يزيد في تنمية الثروة، وكثرة الإنتاج، واستخراج خيرات الـلـه تعالى من الكون.

خامسا: الأساس الاجتماعي

- بقاء النوع الإنساني.
- تكاثر النسل، واستمرار الحياة.
- المحافظة على الأنساب التي يوليها الإسلام عناية فائقة. حث النبي ﷺ على الزوج بالودود الولود حتى يُكاثر بأمته الأمم يوم القيامة. وقال ﷺ: « تَزَوَّجُوا الْوَدُودَ الْوَلُودَ فَإِنِّي مُكَاثِرٌ بِكُمْ الْأُمَمَ ».

أهمية الدين في الاختيار:

- في هذا المجال يقول المصطفى ﷺ: « تنكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها وجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك ».

- قوله ﷺ: « تنكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها وجمالها ولدينها » فيه إخبار عن طبائع البشر ورغباتهم في سبب اختيار الزوجة، فبعضهم يريدها جمالها أو لحسبها أو لمالها، وبعضهم يختارون صاحبة الدين والخلق الكريم.
- قوله ﷺ: « فاظفر بذات الدين تربت يداك ». توجيه نبوي صريح نحو اختيار ذات الدين، لأنه هو الذي يحقق له ولها أهداف الزواج السعيد، والعيش الرغيد.
- الدين هو الدافع للزوجة للتمسك بالفضائل، ورعاية حق الزوج، وتربية الأبناء، وأداء الحقوق والطاعة، وحفظه في نفسها ومالها قال ﷺ: « خير النساء مَن إذا نظرتَ إليها سرتك، وإذا أمرتها أطاعتك، وإذا أقسمت عليها أبرتك، وإذا غبت عنها حفظتك في نفسها ومالك ».
- جعل القرآن الكريم الدين وصفًا مميزًا للكاملات من النساء، قال تعالى: (**قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللـهُ**) [النساء: 34].

المـــال:

- النفقة في الشرع واجبة على الزوج: ولا حق للزوج في مال زوجته لكن لا حرج في اقتران الرجل بزوجة غنية تكفيه مؤونة نفسها.
- إذا رضيت الزوجة بطيب نفس أن تقدم من مالها شيئًا لزوجها لتعينه على أسباب الحياة بطيب نفس فلا حرج في ذلك.
- لا يسوغ شرعًا أن يختار امرأة لمالها وإن لم تكن ذات دين واستقامة.

الجمال:

- لا ينبغي أن يكون العامل الوحيد أو الأساسي الذي يُقدَّم على ما سواه.
- لا بأس من البحث عن الجمال بالقدر الذي يتحقق به غض البصر وسكون النفس، على أن يكون محفوفًا بالدين والخلق القويم وعندما ﷺ سئل عن خير النساء قال: « التي تطيع إذا أمر، وتسر إذا نظر، وتحفظه في نفسها وماله ».
- إذا خلا الجمال من الدين فلا ينبغي تقديمه، بل ربما كان وبالًا عل من اختاره.

الصفات التي ينبغي مراعاتها في اختيار الزوجة

1- الدين:

وهو الوصف الذي جعله الرسول ﷺ أساسًا لطيب العيش وحصول المقصود من الزواج « خير النساء مَن إذا نظرتَ إليها سرتك، وإذا أمرتها أطاعتك، وإذا أقسمت عليها أبرتك، وإذا غبت عنها حفظتك في نفسها ومالك».

2- النسب:

أن تكون ذات نسب أصيل يحول بينها وبين فعل النقائص، وتظهر آثاره على أولاده، لأن "العرق دساس"، وكفاءة النسب لها اعتبار في الشرع كما جاء في الأثر: « وتخيروا لنطفكم وانكحوا الأكفاء أنكحوا إليهم ». وإن قصد النسب لأجل الفخر أو لرفع النقص فهو مذموم.

3- أن تكون ولودًا:

إن هناء الأسرة وسعادتها واستقرار حياتها يتم بإنجاب الأولاد، الذين هم أمل كل زوجين يقول ﷺ: « تزوجوا الودود الولود فإني مُكاثر بكم الأمم».

4- البكارة:

البكارة أمكن للحب، وأكمل في المتعة والأنس، لأن الطبع مجبول على الأنس بأول محبوب؛ ولهذا قال النبي ﷺ لجابر حين أخبره بالزواج من ثيب: « فهلا تزوجت بكرًا تضاحكك وتضاحكها، وتلاعبك وتلاعبها؟ ».

نمط الشخصية وتأثيره في الاختيار للشريك:

وعند الاختيار الزواجي على كل شريك معرفة نمط شخصية الشريك الآخر. ولمعرفة كل هذه الأمور... لزم أن نسأل أربعة أسئلة هامة:

أولا: من أين يستمد الإنسان طاقته وحيويته ونشاطه؟

هل من عالمه الداخلي... أم من العالم الخارجي من خلال تفاعله مع الآخرين؟

أ - من العالم الخارجي..... منفتح على العالم extroverted.

ب- من العالم الداخلي..... منطوي على ذاته introverted.

والصفتان موجودتان في كل البشر ولكن هناك ميل إلى صفة دون الأخرى... وكذلك كل الصفات التالية موجودة لدينا جميعًا ولكننا نميل في الغالب إلى صفة دون الأخرى

أ- المنفتح على العالم (extroverted)	ب- المنطوي إلى ذاته (introverted)
• يكون أكثر حيوية مع الناس، وإذا جلس وحيدًا يشعر بالاكتئاب والضيق. • يحب أن يكون في مركز وبؤرة اهتمام الآخرين. • يفكر بصوت عال ومن السهل معرفة أفكاره. • حلو المعشر، سهل التعامل معه... يألف الناس ويألفونه. • يشارك الآخرين تفاصيل حياته الشخصية • صادق جدًا مع نفسه. • يبدأ الكلام دائمًا... يتحدث أكثر مما يسمع ويتكلم في أكثر من موضوع في وقت واحد. • يتفاعل مع الآخرين بكل نشاط وحماس... يتفاعل مع الحدث بسرعة قبل أن يفكر. • ليس عنده هدوء... مستوى الحيوية في ارتفاع وانخفاض دائم .	• يكون أكثر حيوية عندما يجلس مع نفسه... تفاعله مع الناس محدود. • يجلس في الطرف ويتجنب أن يكون تحت الأضواء. • لا يبادر بالكلام أبدًا بل يرد على الكلام فقط. • يفكر بعمق داخل نفسه. • لا يشارك الآخرين تفاصيل حياته الشخصية... غامض وقليل الأصدقاء. • يستمع أكثر مما يتكلم... عميق الفكرة عميق التركيز. • له مستوى ثابت من الحيوية ويحتفظ بالحيوية لنفسه. • يتفاعل مع الحدث بعد أن يفكر بعمق... لا يستعجل ويتأنى. • يتحدث عن الأمور بعمق... ويركز في قضية واحدة.

ونحن نعيش الاثنين معًا في كل وقت. نعيش في العالم الخارجي عندما نكلم الآخرين مثلًا... ونعيش في العالم الداخلي عندما نقرأ كتابًا في جو هادئ. ولكن بعضنا يميل إلى أن يعيش في عالم دون الآخر... ولمعرفة العالم الذي تفضله... اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- ما الذي يمدك بالطاقة والحيوية... هل التفاعل مع الآخرين، أم جلوسك مع نفسك؟
- أين تركز طاقتك... هل خارج نفسك مع الناس، أم داخل نفسك مع أفكارك الداخلية؟
- هل تفضل قضاء أغلب وقتك مع الناس، أم مع نفسك وحيدًا؟
- هل تفضل العمل في عدة مشاريع في وقت واحد، أم في مشروع واحد حتى تنتهي منه؟
- أتشعر بالراحة أكثر عند عمل الأشياء أولًا ثم التفكير بها، أم التفكير العميق أولًا ثم البدء في العمل؟
- هل أنت اجتماعي، أم محافظ قليل الاختلاط بالناس؟

ثانيا: كيف يستقبل الإنسان المعلومات من الخارج؟

أ - عن طريق حواسه الخمـس..... حسي sensoror

ب- عن طريق حاسته السادسة ..... حدسي intuitiveive

كل منا يستخدم الحواس الخمس بالطبع عندما نتذوق الطعام أو وقت رؤية الألوان المختلفة وهكذا... وأيضًا كل منا يستخدم الحدس والإلهام عندما نفكر في المستقبل مثلًا... ولمعرفة إلى أي الجهتين تميل أكثر... اسأل نفسك هذه الأسئلة:

- هل تبدى اهتمامًا أكثر بالحقائق والتفاصيل، أم بالمعاني وبالارتباط بين الأشياء؟
- هل أنت أكثر واقعية ومنطقي، أم أنك أكثر خيالًا وإبداعًا؟
- هل تحب الأفكار الجديدة لأنها ذات مغزى ويمكن الاستفادة منها واقعيًا، أم فقط لأنها جديدة؟
- هل تستخدم مهارة أنت متمكن منها، أم تشعر بالملل عندما تتقن هذه المهارة؟

أ- الحسي..... sensor	ب- الحدسي..... intuitive
• يثـق في الحقـائق المؤكـدة ولا يثـق في الخيال. • واقعـي، موضـوعي ومنطقـي... يفضـل العملي المفيد من الحقائق. • يتعلم ويتقن المهارات التي يحتاجها في حياته العملية. • محـدد، واضـح الكـلام ملتـزم بكلمتـه، يشرح بالتفصيل... دقيق في وصفه. • مـنظم منهجـي، مرتـب ولديـه القـدرة على التكيف مع الواقع. • يعيش اللحظة الحالية.	• يثق بالإلهام والاستنتاج والاستنباط، ينظـر للصورة العامة.. دون الدخول في التفاصيل • يفضـل الجديـد فقـط لأنـه جديـد... ويثـير إبداعه واهتمامه. • مبدع يحـب الخيـال والابتكـار... يبحـث في المعاني والارتباط بين الأمور. • ينتقل من نقطة إلى أخـرى... ويـربط بينهـا (الكليات). • يســتخدم القيــاس والرمــوز... والتشــبيه والمجاز. • يعيش في المستقبل أكثر من الحاضر • يتكلم في أكثر من موضوع في وقت واحد

ثالثا: كيف يتخذ الإنسان قراراته؟

أ - عن طريق العقل والمنطق..... عقلاني..... مفكر thinker

ب- عن طريق العاطفة والقلب..... عاطفي... مشاعري feeler

كلنا نكون مفكرين عندما نفعل الصواب بغض النظر عن المشاعر، فمثلًا عندما نشتري ثوبًا واحدًا فقط من نفس اللون لأنه لا داعي لوجود ثوب آخر من نفس اللون. وكلنا أيضًا نكون عاطفيين عندما نشتري شيئًا ما فقط لأننا نحبه بدون سبب منطقي. ولمعرفة إلى أي العالمين تميل... اسأل نفسك هذه الأسئلة:

- هل تتخذ القرار بعد حساب السلبيات والإيجابيات، أم تتخذ القرار الأقرب إلى قلبك وحسب؟
- هل تلتزم بالحق والصدق حتى لو تسببت في جرح مشاعر الآخرين، أم أنت أكثر دبلوماسية ومناورة حتى لو اضطررت أحيانًا إلى الكذب؟

- هل تميل إلى العقلانية والحياد، أم إلى القلب والإحساس بمعاناة الآخرين؟
- هل أنت مقتنع أكثر بالحوار المنطقي العقلاني، أم بالحوار العاطفي المليء بالأحاسيس؟
- هل ترى أن الحزْم مِيزة، أم تفضل أن تكون طيب القلب؟

أ- المفكر أو العقلاني..... thinker	ب- العاطفي أو المشاعري..... feeler
• ظهره مستوى للخلف (يسمع ويحلل ما يسمعه). محايد المشاعر، عقلاني ومنطقي • عادل ومنصف... ناقد يرى الخطأ والخلل دائما ولا يعجبه أي شيء. • يقول الحق ولو على نفسه... صادق جدًا وليس لديه أي نوع من الدبلوماسية. • يراه الآخرون بلا قلب وهذا غير صحيح... فهو يرى المشاعر مهمة فقط إذا كانت منطقية. • متحمس ولديه طاقة كبيرة للعمل. • يفضل أن يكون المرء صادقًا على أن يكون بارعًا.	• ينحني للأمام كأنه يقول أنا أحتويك في قلبي... يحب أن يسعد الآخرين ويشكرهم ويثنى عليهم. • دبلوماسي ومناور ولا يتضايق منه أحد... لين ويقدر مشاعر الآخرين. • عاطفي مرهف الحس صاحب أخلاق عالية.. يحب أن يشكره الناس ويمدحونه • المشاعر عنده مهمة سواء كانت منطقية أم لا... الانسجام والجمال هو الهدف الأسمى لديه. • يتحمس إذا نال رضا الناس من حوله. • يفضل أن يكون المرء بارعًا على أن يكون صادقًا.

رابعا: كيف ينظم الإنسان العالم من حوله؟

أ- عن طريق السيطرة على الأحداث والتحكم فيها..... حكم judger

ب- التفاعل مع الأحداث وترك الخيارات مفتوحة..... مدرك بحواسه perceiver

كل منا يستخدم صفة الحكم judger عندما نقوم بعمل قائمة بما سوف ننجزه غدًا من أعمال مثلًا. وأيضا كل منا يستخدم صفة المدرك بحواسه perceiver عندما نؤجل اتخاذ قرار

ونبحث في البدائل المتاحة (التحري)، وأيضًا عندما نتفاعل بتلقائية مع الحدث دون تحكم في الحدث (عندما نؤجل شيئًا ما لآخر دقيقة). ولمعرفة إلى أي الفريقين تميل... اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل تتخذ القرار في سرعة وسهولة وحسم، أم تؤجل اتخاذ القرارات إلى آخر لحظة؟
- هل تفضل الحسم، أم تفضل ترك الاختيارات مفتوحة؟
- هل تفضل التحكم في الأحداث، أم ترك الآخرين يختارون كيفما شاءوا؟
- هل تلتزم بالمواعيد بدقة وتقدر الوقت، أم تتأخر دائمًا ولا تستطيع التحكم في الوقت؟
- هل أنت منظم في حياتك، أم تجد صعوبة في تنظيم الحياة من حولك؟
- هل تفضل العمل ثم الراحة والاستجمام، أم دائمًا تؤجل الواجبات إلى آخر وقت ممكن؟

أ – الحكم.....judger	ب- المدرك بحواسه (التحري). perceiver
• يحب أن يحسم الأمور.. ويشعر بسعادة كبيرة بعد اتخاذ القرارات. • العمل أولًا ثم الراحة والاستجمام ... يصنع الأهداف ثم يسعى إلى تحقيقها. • حاسم لا يتردد كثيرًا... يرى الوقت ضيق باستمرار، صارم في مواعيده. • يحب معرفة تفاصيل الأحداث.	• يترك الاختيارات مفتوحة دائمًا... يحب التحري وأخذ المعلومات. • غير حاسم ويغير من أهدافه كلما حصل على معلومات جديدة. • مبدأه: استمتع أولًا ثم قم بالعمل لاحقًا فالوقت طويل أمامك. • تلقائي مرن... يتكيف بسرعة مع الظروف المحيطة ومع أي وضع جديد. • يهتم بمراحل التنفيذ وليس النتيجة النهائية للعمل. • بطيء في التنفيذ... يستمتع بأن يبدأ في المشروعات لا أن ينهيها. • يترك حياته مرنة لكل الاحتمالات... المواعيد مرنة جدًا. • يحب المفاجآت ويؤخر كل شيء لآخر. لحظة... تلقائي وعفوي.

كذلك وللتعرف على شخصيتك وشخصية شريكك يمكن التعرف على قراءة التقسيمات التالية للشخصية:

يمكن تقسيم الناس إلى حسب اهتماماتهم إلى سبعة أنماط من الناس وهم كما يلي:

- منهم من يهتم بالناس (فحديثه عنهم ودائما في مراقبة لهم).
- ومنهم من يهتم بالنشاطات (فيقضي وقته بالنشاطات والرحلات والرياضة).
- ومنهم من يهتم بالأماكن (فيهتم بوجوده بمكان أنيق ونظيف، ويهتم بزيارة أماكن مختلفة).
- ومنهم من يهتم بالأشياء (فيهتم بأدوات المنزل مثلا، ويهتم بشراء أدوات باستمرار).
- ومنهم من يهتم بالمعلومات (فيبحث عن جمع المعلومات من عدة مصادر).
- ومنه ممن يهتم بالوقت (فيهتم بالمواعيد ويقتني ساعات عدة ويقضي وقتًا بالتفاني بأهمية الوقت).
- ومنهم من يهتم بالمال (ومنهم من يهتم بجمع المال).

كما يمكن تقسيم الناس إلى عدة مواقع حسب إدراكهم للأشياء إلى:

- من يعيش في موقع الذات (فيهتم بنفسه ويفكر باستمرار بتطوير ذاته، ويعيش مع ذاته).
- من يعيش في موقع المقابل (يضع نفسه في موقع الآخرين ودائما يريد أن يكون مثل الآخرين، ويتصرف مثلهم).
- ومن يعيش في موقع المراقب (حيث يضع نفسه في موقف مراقب للناس، ودائما عيونه على الآخرين فيراقبهم).

ويمكن تقسيم الناس حسب الأنماط السلوكية (تصرفاتهم). إلى:

- اللوام: ودائمًا بسلوكه يلوم الآخرين على أمور يقوم بها.
- المسترضي: يرضى بما يقوم به مهما كان.
- الواقعي: يتصرف بتصرفات واقعية تناسب الموقف.
- العقلاني: يحكم عقله بأي تصرف يعمله.
- المشتت: ينتقل من تصرف لآخر ولا يكمل أي تصرف يقوم به.

تصنيف الناس بحسب حياتهم الاجتماعية إلى:

- منهم من يميل إلى الاقتراب من الآخرين، سواء في المهنة أو في السكن مثلًا.
- ومنهم من يميل إلى الابتعاد عن الآخرين ويفضل البقاء وحيدًا قدر المستطاع.

كما يمكن تقسيم الشخصية إلى أربعة أقسام: شمالي - جنوبي - شرقي - غربي:

- **شمالي تقليدي**: فيشعر عادة بالنشاط والسرعة، ولكن إذا تطرف فيصبح كالبركان الثائر لا يهدأ أبدا.
- **الشرقي التقليدي**: فيميل إلى الدقة والإحكام، ولكن إذا تطرف فيصبح كالغابة الكثيفة التي لا تستطيع السير بها لكثافة أشجارها.
- **الجنوبي التقليدي**: ويمتاز بالدف والصداقة، ولكن إذا تطرف يصبح ملئ بالأحاسيس لدرجة إحساسه الزائد بالحزن ومشاعره تصبح جياشة.
- **الغربي التقليدي**: ويشعر بالرغبة بالحرية وعمل شيء جديد، ولكن إذا تطرف يميل للحرية بدون حدود.

إن خير الناس الذي لا يتطرف والذي يميل لجمع الجهات الأربعة. ولا توجد طبيعة تسمى (الأفضل). أو (الأحسن). كل جهة من الطبائع الأربع لها نقاط قوة كما لها نقاط ضعف. والتنوع البشري في الشخصيات مهم لاستمرار الحياة. فلو كان البشر كلهم شماليين لقامت الحروب والعداوات بينهم (فكلهم قادة وصناع قرار ويعملون بشكل فردي)، ولو كانوا كلهم جنوبيين لتوقفت الأعمال والمشاريع الطموحة (لأنهم يفضلون الراحة)، ولو ساد الغربيون لضاعت أموالهم في التجارب والسفر وقتل الروتين. أما الشرقيون فلربما شلوا العالم بالبيروقراطية وكثرة التفاصيل (هذه مجرد أمثلة وهمية للتوضيح على أهمية التنوع في الطبائع).

والطبائع الأربع ليست ثابتة طول العمر بل هي ديناميكية وتتغير خلال حياة الفرد. فربما ينشأ الشخص جنوبيًا غربيًا ولكن مع مرور الوقت يطور مهارات شرقية ويصبح جنوبيًا

شرقيًا (أو يتقمصها عن طريق الاحتكاك مع شخص ذو طبيعة شرقية شمالية). لكن من الصعوبة بمكان أن يتحول الشرقي إلى غربي تماما أو الجنوبي إلى شمالي (من جهة إلى عكسها). نظرا للاختلاف الكبير بينهما.

هناك ما يدعى بالشخصية الذهبية وهي التي تتكون من المزايا الحسنة في الطبائع الأربع (الشمالية والجنوبية والشرقية والغربية). هذه منزلة رفيعة يمكن الوصول إليها عبر التعرف على أفضل المزايا في كل طبيعة ومن ثم تقمصها والتدرب والصبر عليها حتى يصل الإنسان إلى مرحلة متوازنة من الشخصيات الأربع.

الاحتمالات وأنماط الشخصية:

هناك ستة عشر تقسيمًا يمكن من خلالها احتواء كل الاحتمالات الممكنة لأنواع الشخصيات التي قد يكون عليها كل منا. وعلى وقع كل احتمال يمكن أن تتمثل لنا صفات الشخصية وطبائعها ومواطن القوة والضعف فيها... ومن شأن كل هذه البيانات أن ترشدنا لأنسب التوجهات التي يجدر بنا أن ننظر بها لكل نوع من تلك الشخصيات.

الاحتمال الأول (أخصائي العلاقات العامة). منفتح - حدسي - مشاعري - حكم

1- لديه قدرة عجيبة على فهم الآخرين وقيادتهم.
2- أهم شيء في حياته هو علاقته بالآخرين... يهتم جدًا بهم وبكلامهم ويفهم الناس جيدًا.
3- يستطيع بسهولة قراءة الآخرين ويؤثر فيهم بالتالي بسهولة أيضًا. يستطيع أن يقود مجموعة أثناء النقاش بكل سهولة بغض النظر عن نوعية من أمامه من الناس.
4- لديه مشاعر فطرية فياضة ومتأججة... رقيق ومرهف الحس، لا يضايق أحدًا أو يجرحه.
5- سريع الاستجابة للثناء والمديح، وأيضًا النقد ويأخذ النقد بصورة شخصية... وأحيانًا يسبب نفور الناس منه.
6- يساعد الآخرين في الوصول إلى ذاتهم... يذكر لك حقائق عن نفسك قد لا تعرفها أنت، ويذكر لك كيف تستخدمها.
7- يساعد الآخرين ويدعمهم ويطورهم ويوظف قدراتهم... قائد ملهم وتابع مخلص أيضًا.

8- سمعته طيبة مع الجميع لا يتقاتل مع أحد... طاهر وطيب القلب. سلامه رقيق ولا تكاد تحس بيده عندما يصافحك.
9- مميز ومشهور... خصوصًا في المسائل النفسية.
10- مبدع قوي وذو بصيرة ثاقبة... نظرته مستقبلية ومثالي.
11- محاضر ممتاز خصوصًا فيما يتعلق بالاستشارات النفسية والعلاقات اليومية.

الاحتمال الثاني (المُلهم). منفتح - حدسي - مشاعري - مدرك بحواسه

1- شعاره في الحياة: كل شيء ممكن. يعتقد أنه يستطيع أن يفعل أي شيء، وهذا صحيح إلى حد كبير.
2- علاقته طيبة مع الناس فهو لا يستطيع العيش بدون الناس. يحس بالملل والاكتئاب إذا جلس وحيدًا .
3- عنده قدرة عجيبة على رؤية الاحتمالات والتنبؤ بالمستقبل.
4- مبدع ولديه مليون بديل ومليون احتمال ويستطيع وصفها كلها بدقة متناهية.
5- عنده حس راقي ويفهم الناس بطريقة عجيبة. صاحب مشاعر دافئة رقيق القلب... ولا يتقاتل مع أحد.
6- يفهم تعقيدات النفس البشرية بمنتهى البساطة، وأيضًا يفهم تعقيدات النظريات العلمية بمنتهى البساطة... لكنه يميل إلى الجانب الإنساني أكثر.
7- قدرته عالية على التأقلم والتلقائية والليونة والاستجابة لأي طارئ جديد.
8- حماسي جدًا وحماسه مُعدي... سرعان ما ينتشر ليصيب الآخرين.
9- صاحب روح عالية، متطلع ومبدع... صاحب خيال واسع وعبقري.
10- منطقي خصوصًا فيما يتعلق بالناس.
11- شَرطهُ الوحيد للتعامل مع المشكلات: هو أن تحوز على اهتمامه، وأما ما لا يتفاعل معه فثق تمامًا أنه لا يفهمه.
12- كلمة السر في التعامل معه: أن تسأله ماذا يمكن أن نفعل في....؟

13- سريع الوصول إلى الحلول... وعلى استعداد دائم لمساعدة أي شخص يطلب مساعدته.
14- حياته اليومية مع الناس... ولا يستطيع العيش بدونهم.
15- يضع أسباب منطقية لأي شيء يريده... وأسبابه وجيهة للاعتذار.
16- لا يُحضّر لأي موضوع بل يرتجل دائمًا.
17- يحب أن يتقبل الناس عمله وأن يثنوا عليه... فكل ما يطلبه هو كلمة حلوة.
18- سريع الكلام والحركة والمشي... وطاقته جبارة.
19- يكفيه الإشارة لكي يفهم ما تريد... وكثرة كلامك قاتلة بالنسبة له.
20- من السهولة قيادته والتعامل معه.

الاحتمال الثالث: (قائد مُلهم). منفتح - حدسي - مفكر - حكم

1- علاقاته عريضة مع الناس... له بصمات ساحرة على من حوله.
2- صاحب قدرات هائلة... مبدع عبقري وملهم.
3- قدرته عجيبة على تخيل المستقبل... ثم تنفيذ ما يتخيله على أرض الواقع.
4- قوته في تفكيره... فهو منطقي عقلاني، ومنظم.
5- لسان حاله دائمًا: كل شيء على ما يرام... كل شيء تحت سيطرتي.
6- كل شيء عنده يحتاج إلى إدارة وقيادة إلى أن يحقق الأهداف المرجوة منه.
7- صريح جدًا... يقول ما يعتقده بصراحة ولا يقصد بذلك الإهانة... لكنه يرى أن هذا هو الحق والعدل.
8- حاسم صارم وقوي... لا يؤجل ولا يسوف.
9- يقود الجميع، والكل يلهث خلفه لسرعته... قيادي في أي مكان وفي أي نشاط... يطور من حوله ويفهمهم.
10- عبقريته في الإدارة... يفهم دقائق الأمور وينظمها.
11- لديه مهارة عجيبة... في أي عمل يتطلب التفكير والتحليل المنطقي.
12- سريع الوصول للحلول، وحلوله منطقية ومرتبة.

13- قدرته عجيبة على مخاطبة الجماهير.
14- اهتماماته متعددة. يحب أن يضيف معلومة جديدة لخبرته كل يوم وبالتالي فهو دائما في تطور مستمر.
15- يقرأ كثيرًا وفى أي موضوع.
16- يجلس مع الجميع... الصغير والكبير، الغنى والفقير... ويخرج منهم بالحكمة.
17- لديه ميل فطرى للقيادة والتنظيم والتقاط الخلل ومحاولة إصلاحه.
18- يصنع النظريات من خياله ويطبقها في الواقع العملي.
19- هو رجل بأمة كاملة.

الاحتمال الرابع (المبدع). منفتح - حدسي - مفكر - مدرك بحواسه

1- علاقته بالناس عريضة... ويستمد طاقته من التفاعل مع الناس.
2- مبدع من الطراز الأول... يتكلم في أكثر من موضوع في وقت واحد.
3- تلقائي... سريع الكلام. يتكيف مع أي وضع وتفكيره منطقي.
4- يجيد عمل أشياء كثيرة ويربط بينها جميعًا بخيط واحد وبسهولة.
5- حاذق مبدع، ماهر ولماح... ذكى للغاية، يرتجل ولا يُحضّر لأي موضوع.
6- يستمتع بوجوده مع الآخرين... ويستمتع الآخرون بوجوده بينهم.
7- يستمتع بالنقاش المنطقي وقدرته فائقة في الحديث والإقناع.
8- واسع الحيلة ولديه حلول كثيرة خصوصًا في المشاكل الجديدة والصعبة.
9- يكره الروتين والنظام لأنه يقيد حركته.
10- يتحرك من أمر مثير إلى أمر مثير آخر بسرعة وكفاءة.
11- لديه الأسباب المنطقية المقنعة لأداء أي عمل يريد.
12- يرى العلاقات والارتباطات بين الأشياء (الكليات)،، وينظر للعالم من حوله نظرة عامة... يبحث عن الفرص المتاحة والبدائل الممكنة والاحتمالات المتعددة.
13- يتنبأ بالأشياء ولديه رؤية مستقبلية واضحة.

14- لديه قدرة كبيرة على أن يفهم كيف يعمل النظام بالتفصيل وبالترتيب خطوة بخطوة... ويفهم أيضًا التداخلات بين الخطوات.

15- يحب المغامرة والتحدي ولديه قدرات إبداعية هائلة.

الاحتمال الخامس (مقدم العناية للآخرين). منفتح - حدسي - مشاعري - حكم

1- مشاعره فياضة وقلبه رحيم... يتفاعل مع الناس، شعبي يحس بمعاناة الناس.

2- صاحب ضمير حي وله نظرة صائبة... همه أن يساعد الناس في كل مكان.

3- يحتاج إلى الانسجام مع من حوله، وإذا وجد في مجموعة لا ينسجم معها فإنه يتضايق ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه.

4- لا يحب أن يضايق أحدًا أبدًا، ولديه قدرة عجيبة على صنع هذا الانسجام والتناسق.

5- قدرته مذهلة على ربط الناس بعضهم ببعض وصنع الانسجام فيما بينهم.

6- دائمًا مشغول بعمل الخير للناس ويعمل بشكل أفضل إذا قدره الآخرون وشجعوه.

7- حازم صارم، ينظم الأمور وينظم الناس لكي ينجزوا الأهداف في الوقت المحدد.

8- صاحب ولاء شديد ووفاء نادر حتى في أحلك الظروف.

9- يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله.

10- يحب الثبات ويكره التغيير... يحب أن يحس بالأمان وثابت على مبادئه دائمًا.

11- اجتماعي منطلق... أصحابه كثر... يألف الناس ويألفونه، موجود في المناسبات دائمًا... يهتم بأهله القريبين جدًا وأيضًا بجيرانه... يقدر ظروف الآخرين.

12- لا يطلب أكثر من كلمة ثناء أو شكر من الآخرين على ما قدمه لهم.

13- حسن المظهر... أنيق ولبق.

14- يتأقلم مع النظام الإداري والروتين.

15- يحب التعامل مع الجانب الإنساني... ويبتعد عن الأمور المادية.

الاحتمال السادس (المنجز للعمل). منفتح - حسي - مشاعري - مدرك بحواسه

1- علاقات عريضة مع الآخرين... تلقائي مرح ويتأقلم مع الناس.
2- واقعي بحت يثق بالتجربة ولا يحب التغيير.
3- إحساس مرهف... قلبه طيب لين ومرن.
4- ودود ومرح... يستمتع بأي شيء في الحياة، واقعي ويتقبل الوضع كما هو.
5- يبحث عن الإنجاز في العمل والنتيجة الواقعية.
6- لا يحب الخيال ولكن يحب ما يراه بعينه ويحسه بحواسه.
7- ماهر في الأوضاع التي تتطلب بديهة.
8- يدخل المرح والسرور في نفوس الآخرين... ومجلسه لا يمل أبدًا.
9- عنده القدرة على أن يرى الجمال في الواقع من حوله.
10- خبرته عريضة في الحياة... عملي وواقعي.
11- يحب اللعب والتلقائية... يحب الرياضة والمرح واللعب... وصاحب نكتة
12- شخص يحب الحياة ويستمتع باللحظة الحالية... مليء بالحيوية
13- يستمتع بأي شيء في الحياة من حوله... ذوقه عالي ويرى الجمال في ما حوله.
14- النظام الإداري يضايقه (يكره الروتين). لأنه يحب الحرية ويرفض أن تتحكم القوانين في حياته.
15- يستمتع بما يعمله (صاحب مزاج عالي جدًا).
16- قليل الفوضى... لأن الفوضى تقلل من المتعة عنده.
17- يحب الآخرين... كريم متفائل دافئ المشاعر وعطوف.
18- يتعلم بالممارسة العملية... وليس بالقراءة والمحاضرات (يتعلم بيده).
19- واقعي... يرى الحقائق ويراقب الأحداث والأوضاع من حوله.
20- لديه مهارة في تحريك الناس للتعامل مع المشاكل بإيجابية.

الاحتمال السابع: (الحارس) . منفتح - حسي - مفكر - حكم

1- قوي منفتح على الآخرين... يتفاعل مع الناس دائمًا.
2- واقعي لا يحب الخيال... يحب النظرة الواقعية (أرى بعيني لأصدق).
3- يحلل الواقع ويزنه بصورة منطقية.
4- ينظم الأمور ويدير النشاطات بصورة رائعة... الحارس الأمين.
5- بعد 3 ثوان يقرر هل يكمل معك الحوار أم لا.
6- مشغول دائمًا وعملي جدًا... ليس لديه وقت ليضيعه في توافه الأمور.
7- يتعامل مع الحقائق المادية ويرفض العواطف ولا يضيع فيها وقته.
8- يحب أن يتعلم المهارة التي يحتاجها فعلًا في حياته.
9- يبدو أحيانًا أنه يسيطر على الناس (ديكتاتوري).
10- مهارة كبيرة في إدارة العمل... ويحسم الأمور بكفاءة.
11- يتحرك بسرعة لتطبيق القرارات المتفق عليها ولا يثنيه عن عزمه شيء مهما كان.
12- لا يبالي بالمواضيع غير المفيدة ولا يضيع فيها وقته.
13- مدير جيد... ينظر نظرة منطقية وغير عاطفية... واضح (ليس عنده لف ولا دوران).
14- يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله... يتعب جدا إذا كان من حوله مهملين وغير منظمين.
15- الناس يرونه جافًا ويحب السيطرة على الآخرين وإجبارهم على أن يكونوا مثله.
16- موضوعي للغاية في فهم وحل المشكلات.
17- لا يصبر طويلًا على الفوضى والتسيب والإهمال... منطقي يرفض أنصاف الحلول.
18- نادرًا ما يأخذ الأمور بصفة شخصية... ويقدر الكفاءة فقط دون غيرها.
19- يستطيع أن يعمل لوحده... الناس يستمدون قوتهم منه... ولسان حاله: (أنا لا أحتاجكم بل أنتم الذين تحتاجون إليّ).
20- صاحب ضمير حي... ويمكن الاعتماد عليه لأبعد الحدود.

الاحتمال الثامن: (الفاعل). منفتح - حسي - مفكر - مدرك بحواسه

1- علاقاته عريضة مع الناس... يستمد طاقته وحيويته من التعامل مع الآخرين.
2- واقعي صاحب تجربة عملية.... ويعيش اللحظة الحالية.
3- الخيال ليس له معنى عنده مادام ليس منه فائدة... لسان حاله: (أرى بعيني وأحس بحواسي).
4- منطقي وعقلاني... مرن متكيف مع الأوضاع الجديدة.
5- مرح وتلقائي... لا للملل في الحياة وفي العلاقة مع الآخرين.
6- لديه مهارة طبيعية في حل المشاكل... ويستمتع بحلها.
7- يجمع بين المشاكل... ويربط بينها ويقرأ ما بين السطور... ثم يحلها بشكل منطقي.
8- يجمع بين المتناقضات ويُوفّق بينها بلا تناقض.
9- يفضل الإثارة والحركة... مجازف ويستمتع بما هو آت... يفضل الأمور الرياضية والأشياء اليدوية.
10- يستطيع أن يرى دقائق الأمور ويلفت للتفاصيل وتثير اهتمامه.
11- صاحب ذوق فني عالي... يحب الهدوء والصوت الخافت والرائحة الحلوة والمنظر الجميل.
12- يبحث عن النتائج ويحب أن يراها.
13- لديه قدرة عالية على التحمل والتأقلم مع الواقع كما هو.
14- عنده مهارات يدوية... وصاحب حرفة.
15- يكره الشرح ويفضل المختصر المفيد، ثم بعد أن يسمع يعطيك اقتراح في كلمتين... يكره الجدل والنقاش.
16- لديه لطافة وسماحة ورقة ولذلك يميل الناس للتعامل معه والتقرب إليه... وأيضا لأنه مرح ويحب اللعب.
17- لديه طاقة جبارة وقدرة فائقة على حل المشكلات.

18- لا يحب الروتين والقوانين... ولكنه يفضل الحرية.
19- لديه قدرة عجيبة على جعل الصعب سهلًا.
20- لديه رغبة قوية في الحياة... ويحب أن يستمتع بالحياة ومباهجها.

الاحتمال التاسع: (الحامي). منطوي - حدسي - مشاعري - حكم

1- محافظ... يفكر أولًا ثم يتفاعل مع الحدث.
2- لا يبدأ الكلام ولكنه يرد عليه... غامض وقليل الكلام... علاقاته محدودة، يميل للهدوء وللجلوس وحيدًا.
3- صاحب حس راقي... يشعر بالناس ويفضل أن يخدم الآخرين.
4- يحمى الناس من الوقوع في الخطأ.
5- يحقق النجاح عن طريق الإصرار والثبات على المبدأ... ومبادئه ثابتة وواضحة.
6- أفكاره من فهمه وليست تقليدًا لأحد... عنده خصوصية في شخصيته (غير مقلد).
7- يحب أن يعمل ما ينبغي عمله.. (المفروض أن نعمل كذا).
8- يضع كل جزء من اهتمامه في العمل.
9- قوى للغاية وصاحب ضمير حي.
10- يحترمه الناس لصلابة مبادئه ولوضوح الرؤية لديه.
11- صاحب مهارة في تقييم أي موقف وخصوصا فيما يتعلق بالناس.
12- يستطيع أن يفهم ما في داخل نفسك... وهو متأكد من قدراته هذه.
13- يفهم الأشياء المعقدة بكل وضوح... خصوصًا ما يتعلق بالنفس البشرية.
14- مؤمن بمبادئه... ويثق في إيمانه هذا جدًا.
15- الحدس والإلهام من أهم قدراته.
16- عنده قدرة كبيرة على تحفيز الناس في العمل.
17- لا يحب التفاصيل... ولكن يفضل الصورة العامة للأمور.

18- ولاؤه كبير لأصدقائه ولعمله... والتزامه عميق بمبادئه وعقيدته.
19- عنده نظرة مستقبلية... وبصيرته نافذة... خياله خصب.
20- حساس عاطفي... طيب القلب.

الاحتمال العاشر: (المثالي). منطوي - حدسي - مشاعري - مدرك بحواسه

1- غامض ومحافظ... كتوم وهادئ...علاقاته محدودة... ولا يبادر الكلام.
2- صاحب الهام وخيال... عمق في التفكير الإبداعي ولكن في داخل نفسه.
3- صاحب قلب رقيق لأبعد الحدود وهذه هي مشكلته مع الآخرين... لأنهم دائمًا ما يقللون من قدراته ويظنوه ضعيفًا... ولكنه ليس ضعيفًا، بل يفضل ألا يضايق أحدًا... قوى جدًا ولكن داخل نفسه.
4- يفهم الناس... ويفهم تعقيدات النفس البشرية جيدًا.
5- لديه قدرة عالية جدًا على المرونة والتكيف.
6- مثالي في رؤيته وتصرفاته وحياته... لا يضايق أحدًا ولا يتقاتل مع أحد.
7- يراقب الأوضاع من حوله في هدوء.
8- صاحب ولاء ووفاء عالي جدًا... دافئ المشاعر... وذو قلب رحيم.
9- يحب الناس في داخله ويحمل في داخله مبادئ وقيم عالية، والناس لا يحملون مثل هذه المحبة... وهذه المبادئ توقعه في صراع مع نفسه ومع الناس لأنهم يتصرفون عكس ما يتوقع.
10- متكيف مرن... هادئ ولكنه فضولي جدًا... سريع في الوصول إلى الاحتمالات.
11- لا يميل إلى القيادة بل إلى الإتباع... يفضل أن يكون مع الجماعة (في رأيه).
12- عميق التفكير داخل نفسه... وشديد التركيز فيما يفكر فيه.
13- يلاحظ الفروق الدقيقة بين كلام الناس وأفعالهم... ويقيّم الناس تقييمًا صائبًا ودقيقًا.
14- يتحمل أكثر من طاقته... ويتكيف مع كل الضغوط.
15- يميل إلى الشعر والأدب... وعلوم الإنسان... والنفس البشرية.

16- لديه طاقة جبارة للتركيز في العمل... ولكن داخل نفسه (يعمل بصفة مستمرة).
17- محافظ... لا يتحدث كثيراً عن خصوصياته وأموره الشخصية.
18- يقدر وبشدة العلاقات مع الناس... ولا يحب العلاقات السطحية.
19- يحب تبادل المنفعة (ساعدني وأساعدك).

الاحتمال الحادي عشر: (العالم). منطوي - حدسي - مفكر - حكم

1- محافظ، علاقاته قليلة... يستمع أكثر مما يتكلم ولا يبادر بالكلام.
2- صاحب رؤية إبداعية... يثق بالإلهام.. يرى المستقبل ولديه نظرة بعيدة المدى.
3- يقدر المنطق والعقلانية... يفهم الارتباطات بين الأمور والعلاقات بينها.
4- يقدر وبشدة المهارة والإتقان، والإبداع والمكانة الاجتماعية... ويكره الإهمال والتسيب.
5- أفكاره وآراؤه تنبع من داخله ولا يقلد أحدًا... يتميز بالاستقلالية عن الآخرين.
6- لديه قوة في تنظيم العمل... في دقة عجيبة.
7- ناقد بطبعه... يرى الخلل ويسعى لإصلاحه.
8- لديه عزيمة قوية... ولديه مستوى عال من الكفاءة والإتقان.
9- يجد من يتفاهم معه قليلون.
10- رؤيته جلية للاحتمالات المستقبلية... وهو ناجح في إنزالها على أرض الواقع وتنفيذها بصورة دقيقة.
11- يستمتع بالتحديات الفكرية المعقدة والمتشابكة لأنه يستطيع استخدام قدرته على التفكير والإبداع.
12- يقدر المعرفة والعلم في نفسه وعند الناس.
13- يتوقع من الآخرين الكفاءة... ويتضايق من التسيب والإهمال.
14- يكره الغموض ويحب الوضوح.
15- يثق في نظرته للأمور وحكمه عليها.
16- قدرته عالية على اتخاذ القرارات الصعبة.
17- هادئ الوجه والمعاني... وكذلك هو في تفاعله مع الأمور.

18- يميل إلى أن يسمع ولا يبدأ الكلام... يفكر بعمق داخل نفسه.
19- عقلاني ومحايد في نقده من أجل إصلاح الخطأ... إيجابي.
20- يكره الروتين والنظام البيروقراطي... لأن ذلك يقيد قدراته الإبداعية ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه.

الاحتمال الثاني عشر: (المفكر). منطوي - حدسي - مفكر - مدرك بحواسه

1- عبقري من الطراز الأول... وحلال المشاكل بطريقة عبقرية إلى أبعد الحدود.
2- محافظ بطبعه قليل الأصدقاء... من أهم أمور حياته الاستقلالية... ولا يحب التدخل في أموره الخاصة.
3- صاحب خيال وإبداع ورؤية مستقبلية.
4- النقطة الأساسية فيه... أنه مفكر من الطراز الأول.
5- هادئ في حياته... قليل الكلام عن أسراره الشخصية.
6- متعته ملاحقة النظريات العلمية... وتحليلها والتفكير فيها.
7- يحل المشاكل عن طريق المنطق والعقلانية والتحليل العلمي المنهجي.
8- يهتم بالأفكار وليس التعامل مع الناس... لا يحب المنتديات والمجتمعات المفتوحة.
9- غير غامض... واضح الملامح في حياته.
10- يعشق الإتقان والكفاءة... ويكره الإهمال والتسيب.
11- ناقد لكل شيء تقريبًا، ويبحث عن إصلاح الأخطاء... مستقل بذاته، ولا يعتمد على أحد (يعيش لوحده).
12- فضولي ويهتم بالجديد دائمًا.
13- يتفاعل مع الأحداث ويتفجر حيوية ونشاطًا.
14- لديه رؤية منطقية قوية... بحيث يصل إلى لب الموضوع وأساس المشكلة.
15- قدرته فائقة على حل المشكلات الصعبة بصورة عبقرية ومحايدة ومختصرة... بطريقة منهجية وعقلانية.

16- يسأل أسئلة قوية وصعبة... لأنه يتحدى نفسه قبل أن يتحداك.
17- لديه ميل طبيعي لبناء نظام منطقي وعقلاني لتفسير الأحداث.
18- يفضل قول الحقيقة... ويكره اللف والدوران.
19- هادئ محافظ قليل الكلام... إلا في المواضيع التي تخصه ويهتم بها.
20- يرفض أن يتدخل أحد في أموره الشخصية بدون إذنه... يضع حدودًا لتعامله مع الآخرين.

الاحتمال الثالث عشر: (الحاضن المربي). منطوي - حسي - مشاعري - حكم

1- لا يمكن الاستغناء عنه... لا في البيت ولا في العمل ولا في أي مكان.
2- كلمتي عهدي وأهم من أي قانون... والكرم عنده أسطوري.
3- خدمة الآخرين قبل المصلحة الشخصية... إحساسه بالمسؤولية فطرى من داخله.
4- محافظ قليل الكلام، عميق الفكرة داخل نفسه... عملي مرتب ويحب التفاصيل
5- أهم مميزاته أنه واقعي... يعيش الواقع بحواسه ولا يحب الخيال.
6- ودود عطوف وصاحب ولاء... ضميره حي بصورة فطرية.
7- إذا قال نفذ ما قال مهما كان... يمكن الاعتماد عليه إلى أقصى درجة.
8- يعمل بلا كلل ولا ملل، يتحمل الألم والضغط... يقدر مشاكل الآخرين وأحاسيسهم.
9- يهتم بالجميع... صغيرهم وكبيرهم، غنيهم وفقيرهم... بمشاعرهم وتفاصيل حياتهم.
10- لا يهتم بالأمور العلمية الفنية... يهتم بالتفاصيل الدقيقة المادية والإنسانية مثل نبرة الصوت وتعبير الوجه وحركة الجسم.
11- يحب الدين والأصول والثبات في الأمور... يحب المبادئ والقيم بشكل كبير.
12- عنده خزينة كبيرة من المعلومات والخبرات العريضة.
13- متواضع هادئ الطباع... صلب من الداخل وقوي.
14- ملتزم بواجباته خصوصًا في الدين والتقاليد... وبطريقة علمية ودقيقة ومفصلة.
15- لديه وفرة من الخبرات... ولكن في داخل نفسه وسوف تعرفها فقط إذا سألته.

16- لديه آراء واعتقادات قوية... لأنها مبنية على أساس متين من المبادئ والقيم الثابتة والصلبة.
17- يحترم نظام العمل المتعارف عليه (الرئيس رئيس، والمرؤوس مرؤوس).لأن هذا هو المنطق في رأيه.
18- يفضل الثبات ولا يحب التغيير.إلا إذا كان من وراءه فائدة له وللآخرين، أو إذا كان التغيير أكثر كفاءة من النظام السابق.
19- يتعامل مع الناس من كل فئاتهم... وبرغم ذلك فهو لا يصدق أي كلام يقال له.
20- قوته في أن يعرف... هل الذي أمامه صادق أم كاذب... وفي ثوان، وقد لا يظهر ذلك لك ولكنه يعرف (لا يخدعه أحد ويعرف أعماق الناس).

الاحتمال الرابع عشر: (الفنان). منطوي - حسي - مشاعري - مدرك بحواسه

1- محافظ يعيش في عالمه الداخلي... يفضل التركيز والهدوء والسكينة.
2- لا يبادر بالكلام ويستمع أكثر مما يتكلم.
3- يفضل التفاصيل... ويحب أن يلمس الأشياء بيديه.
4- صاحب قلب رقيق المشاعر إلى أبعد حد... مرهف الحس خجول بطبعه... يجلس صامتًا في زاوية لوحده.
5- الآخرين يقللون من شأنه ويستخفون به ولا يعرفون مواهبه... يعتقدون أنه ضعيف وهذا غير صحيح.
6- لا يحب السيطرة على الناس... لا يحب أن يكون في موقع القيادة، ولا أن يكون مع القائد.
7- يرى الجمال في الواقع... ويدركه بحواسه في كل شيء حوله.
8- لطيف المعشر وطيب القلب... متواضع جدًا رغم قدراته العالية ويرضى بالقليل.
9- عنده ولاء عظيم... تابع مخلص ووفي.
10- ينجز الأعمال بهدوء... وتروي وعدم استعجال.
11- يستمتع بالاسترخاء... ويحب الهدوء... قليل الحركة والنشاط.

12- يحب أن يسمع كلمة طيبة من الآخرين... يفهم الناس ويشعر بهم.
13- إحساس عميق بالالتزام بواجباته تجاه الآخرين.
14- حس عميق بالمبادئ والقيم... عفيف أمين... لا يسأل شيئًا من أحد.
15- يفضل أن يضفي السعادة على الآخرين في العمل... ولكن في هدوء.
16- يكره الروتين... فهو قاتل بالنسبة له.
17- مراقب للأوضاع وللواقع من حوله... خصوصًا فيما يتعلق بمصلحة الناس.
18- عملي ولا يحب الخيال... يركز على الحقائق الملموسة.
19- لديه ميل فطرى نحو المشاعر... ميل طبيعي لرؤية الجمال في الطبيعة من حوله.
20- ذو قدرة كبيرة على الاحتمال.

الاحتمال الخامس عشر: (مؤدي للواجب). منطوي - حسي - مفكر - حكم

1- يظلمه الكثير... لأنهم لا يعرفونه حق المعرفة ويعتقدون أنه معقد.
2- محافظ كتوم وهادئ... يستمع أكثر مما يتكلم، ولا يبادر بالكلام... وعمومًا كلامه قليل جدًا.
3- واقعي حسي... يرى الواقع بحواسه ويعيش اللحظة الحالية.
4- يفضل تفاصيل التفاصيل... والإتقان هام عنده... يتعامل مع الأرقام والحقائق بسهولة.
5- عادل منصف، محايد صارم... حاسم وجاد جدًا جدًا... المرح في حياته قليل جدًا.
6- حياته منظمة إلى أبعد حد... هادئ يركز بشدة وبدقة في عمله.
7- أي مؤسسة تعتمد أساسًا على هذا الإنسان... لأنه صارم في تطبيق خطة العمل مهما كانت، ولأنه ثابت قوي للغاية.
8- عنده كلمة شرف، فإذا قال يلتزم بكلامه مهما حدث.
9- أهل للمسئولية... من الطراز الأول.
10- قوته في التزامه بمبادئه، وإحساسه بمسئوليته... ولاؤه صلب لا يتزعزع.
11- مخلص جدًا يقوم بالمهام الموكلة إليه على أكمل وجه... وبطاقة مستمرة وبلا كلل.

12- يستطيع مواجهة المعترضين بكل قوة وصلابة... ولا يهاب أحدًا.
13- يفضل أن يعمل لوحده... ولكن أيضًا يعمل ضمن فريق عمل.
14- يقيّم الناس على نتائج أعمالهم... وليس على مكانتهم وأشخاصهم .
15- احترامه بالغ للحقائق... ولا يحب الخيال.
16- واقعي... عملي... ومنظم للغاية.
17- عاقل جدًا ومتزن... مستقل في رأيه ولا يقلد الآخرين.
18- لا يميل للمرح... ويلتزم بالأصول والنظام والترتيب والقانون... يلتزم بالمواعيد.
19- قوته في صلابته... وهذا ما يكرهه الناس فيه.
20- متين متماسك... ولا تثنيه المشاكل.

الاحتمال السادس عشر: (صاحب المهارات اليدوية). منطوي - حسي - مفكر - مدرك بحواسه

1- هادئ جدًا ومحافظ، لا يبادر بالكلام... عميق التفكير داخل نفسه.
2- لديه قدرة فائقة على التفكير... مرن وتلقائي... متكيف مع الأحداث.
3- يشاهد الأحداث من حوله بكل برود... لكنه يقرأ ما بين السطور.
4- لا يتكلم عن نفسه... غامض وصارم.
5- عقله يعمل كالكمبيوتر في الدقة والاستمرارية.
6- محايد وموضوعي... منصف عادل، عقلاني ومنهجي.
7- أحيانًا يكون مرح بشكل غير متوقع.
8- يهتم بالسبب والنتيجة... يهتم بالأمور المادية والمهارات اليدوية.
9- لديه مهارات فائقة في مراقبة الأحداث من حوله.
10- قدرة كبيرة على التحرك لحل المشكلة بمنتهى الكفاءة... ولكن بأقل جهد ممكن.
11- لا يحب النظريات ولا الخيال فهو عملي لأبعد الحدود... يكره الروتين والنظام الذي يقيد الحركة.

12- يستمتع بالتحدي خصوصًا المشاكل المعقدة والكبيرة... ويستمتع أيضًا بحلها.
13- يتحمل الظروف... ويتعامل مع أنماط مختلفة من البشر... ويؤمن بالمساواة بين الناس.
14- يغضب من الناس عندما يضيعون وقته... ويكون شديدًا صارمًا معهم .
15- يعشق الاستقلالية في حياته... ولا يحب أن يتطفل عليه أحد.
16- يقرر حياته بنفسه... قراره ملكه فقط.
17- كثير النقد بطبعه... نقده موضوعي وليس شخصي (لا يتأثر بالأشخاص).
18- قوته في عقله... نبيه ذكى... لماح ولا يخدعه أحد.
19- مفتاح شخصيته في أن تسأله بصورة منطقية عقلانية.
20- كلامه عقلاني... جاف محايد، ولكن لا يقصد أن يجرح أحدًا.

الفصل الثالث

الخطوبـــــة

ويشتمل النقاط التالية:

- أسئلة يقترح سؤالها في الخطوبة
- أمور يفترض مراعاتها قبل الخطبة
- أمور يتم الاتفاق عليها قبل الزواج
- اللقاء الاول بين الخطيبين
- بعد عقد القران وإجراء مراسيم الخطوبة
- طرق لإسعاد خطيبتك

الفصل الثالث

الخطوبـــة

فوائد الخطوبة:

الخطوبة مرحلة مهمة في الحياة الزواجية، وتختلف هذه المرحلة باختلاف المجتمعات واختلاف تقاليدها وعاداتها ففي بعض المجتمعات العربية تعتبرها فترة الاتفاق على الزواج وقد لا تستمر إلا بضعة أيام ويكون فيها التعارف بين الزوجين تحت إشراف العائلة وفي مجتمعات عربية أخرى تمتد إلى مدة أطول حتى يتهيأ الزوجان للزواج، ومن فوائد مرحلة الخطبة ما يلي:

- تعريف الأقارب والأصدقاء بأن فلانة ستكون زوجة فلان مستقبلاً.
- اتفاق العروسان على الإنجاب أو تأجيله وتحديد عدد أفراد الأسرة مستقبلاً.
- الاتفاق على العمل والأدوار ويعني ذلك هل أن المرأة ستعمل وتحديد دور كل واحد.
- فترة لاختزان ذكريات بهيجة.
- استعداد العروسان للاستقلال والانفصال عن الأسرة.
- تشعر فترة الخطبة الزوجان بأنها أصبحا راشدان وسيكونان أسرة.
- الخطبة إعلان العروسان على تحمل مسؤولياتهما الأسرية مستقبلاً.
- الخطبة إعلان بالعروسين وحقهما في إشباع دوافعهما البيولوجية.
- اعتراف الأهل بشخصية العروسين المستقلة وقدراتهما.
- الخطبة فترة اختبار للعروسين لقدرتهما على القيام بأعباء الزواج.
- فترة الخطبة تقلل من حدوث مشكلات مستقبلا إذا كان العروسان خلالها واقعيان وغير خياليان في تصوراتهما.
- تساعد الخطبة العروسان على النضج النفسي .

- فترة الخطوبة تحدد نظام حياة العروسين وأسلوب حياتهما وهل سيبقيان في نظام الأسرة القديم أو يعيشان حياة عصرية جديدة.

أسئلة يقترح سؤالها في الخطوبة:

أقترح على كل خطيبين أن يجيبا على هذه الأسئلة في لقاء التعارف بينهما وقد جُربت هذه الأسئلة وكانت لها نتائج إيجابيه وناجحة في الزواج.

- ما هو طموحك المستقبلي وما هدفك في الحياة؟
- ما هو تصورك لمفهوم الزواج؟
- ما هي الصفات التي تحب أن تراها في شريك حياتك؟
- هل تر من الضروري إنجاب الطفل في أول سنة من الزواج؟
- هل تعاني من أي مشاكل صحية؟ أو عيوب خلقية؟
- هل أنت اجتماعي؟ ومن هم أصدقاؤك؟
- كيف هي علاقتك بوالديك؟
- بماذا تقضي وقت فراغك؟ وما هي هواياتك؟
- هل لك نشاط خيري أو تطوعي؟
- ما رأيك لو تدخلت والدتي أو والدتك في حياتنا الشخصية؟

أمور يفترض مراعاتها قبل الخطبة:

1- حدد هدفك من الزواج:

هناك فئات كثيرة تفهم الزواج فهما خاطئًا أو قاصرًا، ولا تتصور الحكم العظيمة التي شرع من أجلها:

- فمنهم من يرى أنه متعة وشهوة جسدية فحسب.

- ومنهم من يرى أنه سبيل للإنجاب والتفاخر بكثرة الأولاد.
- ومنهم من يرى أنه فرصة للسيطرة والقيادة وبسط النفوذ.
- ومنهم من يرى أنه فرصة لإعفاف النفس.
- ومنهم من يرى أنه عادة توارثها الأبناء عن الآباء.
- وقليل منهم من يرى أنه رسالة! ومسئولية عظمى، وتعاون مستمر، وتضحية دائمة في سبيل إسعاد البشرية وتوجيهها إلى الطريق السليم. قال تعالى: (**يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ {13/49}**)[الحجرات: 13].

2- اظفر بذات الدين:

قال النبي ﷺ «تنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك» [متفق عليه].

وقال النبي ﷺ: «الدنيا متاع، وخير متاعها المرأة الصالحة» (رواه مسلم).

وقال النبي ﷺ: «أربع من السعادة: المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيء. وأربع من الشقاء المرأة السوء، والجار السوء، والمركب السوء، والمسكن الضيق» (رواه الحاكم والبيهقي وصححه الألباني).

3- الودود الولود العؤود:

وقال ﷺ: «ألا أخبركم بنسائكم من أهل الجنة؟ الودود الولود العؤود، التي إذا ظلمت قالت: هذه يدي في يدك، لا أذوق غمضًا حتى ترضى» [رواه الدار قطني والطبراني وحسنه الالباني].

4- الهينة اللينة السهلة:

قال ﷺ: «ألا أخبركم بمن تحرم عليه النار غدًا؟ على كل هين لين، قريب سهل». أخرجه الترمذي وصححه الألباني

5- العابدة المطيعة:

قال ﷺ: «إذا صلت المرأة خمسها، وصامت شهرها، وحصنت فرجها، وأطاعت زوجها، قيل لها: ادخلي الجنة من أي أبواب الجنة شئت» [رواه ابن حبان وصححه الألباني].

6- الطاهرة العفيفة:

قيل لأم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أي النساء أفضل؟ فقالت: التي لا تعرف عيب المقال، ولا تهتدي لمكر الرجال، فارغة القلب إلا من الزينة لبعلها، ولإبقاء الصيانة على أهلها.

7- إياك وهؤلاء النساء:

قال بعض العرب: لا تنكحوا من النساء ستة: لا أنانة، ولا منانة، ولا حنانة ولا تنكحوا حداقة، ولا براقة، ولا شاقة.

- الأنانة: هي التي تكثر التشكي والأنين، وتعصب رأسها كل ساعة.
- المنانة: التي تمن على زوجها فتقول: فعلت لأجلك كذا وكذا.
- والحنانة: التي تحن إلى زوج آخر، أو ولدها من زوج آخر.
- الحداقة: التي ترمي إلى كل شيء بحدقتها فتشتهيه، وتكلف الزوج شراءه.
- البراقة: تحتمل معنيين: أحدهما: أن تمضي معظم وقتها في تصقيل وجهها وتزيينه ليكون لوجهها بريق محصل بالصنع. والثاني: أن تغضب على الطعام، فلا تأكل إلا وحدها، وتستقل نصيبها من كل شيء.
- الشداقة: المتشدقة الكثيرة الكلام.

8- حسنة الخلق صابرة:

عن ابن جعدبة قال: كان في قريش رجل في خلقه سوء، وفي يده سماح، وكان ذا مال، فكان لا يكاد يتزوج امرأة إلا فارقها لسوء خلقه وقلة احتمالها، فخطب امرأة من قريش جليلة القدر، وبلغها عنه سوء- فلما انقطع ما بينهما من المهر قال لها يا هذه! إن في سوء خلق، فإن كان بك صبر، وإلا فلست أغرك بي. فقالت له أسوأ خلقًا منك لمن يحوجك إلى سوء الخلق، ثم تزوجته، فما جرى بينهما كلمة حتى فرق بينهما الموت.

9- التكافؤ:

لا تتزوج امرأة ترى أنها تسدي إليك معروفًا بزواجها منك، واعلم أنك إذا فعلت ذلك فسوف تتحول حياتكما الزوجية إلى نكد دائم وتعاسة مستمرة. فإما أن ترضخ لزوجتك

باعتبارها صاحبة المعروف والشريك الأعلى، وبذلك تفقد اعتبارك وإحساسك بالأهمية، وإما أن تطالب بحقك في القوامة والريادة والمسئولية، وعند ذلك لن تخضع لك شريكتك لأنها تنظر إليك على الدوام نظرة الشريك الأدنى، ففي كلا الحالين سوف تنشأ المشكلات، والسلامة ألا تقدم على مثل هذا الزواج.

10- التقارب:

لا تتزوج امرأة على نقيضك تمامًا في الذوق والمشارب والاهتمامات؛ لأن هذه الأشياء هي التي تكوّن حياتكما الزوجية متعتها فكلما كانت الشقة بينكما بعيدة كلما فقدت حياتكما الزوجية متعتها. وكلما تزايدت عاداتكما وصفاتكما واهتماماتكما المتشابهة كلما قويت سعادتكما وازدادت فرص نجاحكما.

لا تخفي عيوبك عمن اخترتها أن تكون شريكه حياتك، بل أطلعها على عيوبك كلها، كحدة الطبع، وسرعة الغضب، وشدة الغيرة التي تجاوز الحد المحمود، والحرص الشديد، وغير ذلك، فإن رضيت بك على ذلك فهذا شأنها، وربما استطاعت أن تغير فيك هذه الصفات السلبية وتجعل عوضا عنها صفات إيجابية. أما إذا لم تظهر سوى صفاتك الحميدة، وطباعك الرشيدة، وبالغت في كتمان العيوب، فسرعان ما سيتكشف أمرك بعد الزواج، وستظهر بصورة الكاذب المخادع أمام زوجتك، وهذا نذير بالخطر المحدق بحياتكما الزوجية.

أمور يتم الاتفاق عليها قبل الزواج:

اتفقا على كل شيء قبل الزواج حتى لا تكثر بينكما الخلافات بعد الزواج، ومن الأشياء التي يجب الاتفاق بشأنها:

- طبيعة ومكان وأثاث منزل الزوجية
- كيفية الإنفاق.
- عمل الزوجة.

- خروج الزوجة.
- نظرتكما للمناسبات والعادات الاجتماعية.
- وقبل ذلك الاتفاق على هدفكما من الزواج، بل في الحياة كلها: (**وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ {56/51}**)[الذاريات: 56].

اللقاء الاول بين الخطيبين

1- الانطباعية: هي سلاح ذو حدين وهى ما يمتاز به أول لقاء.. فاحذري منها قدر الإمكان ولا تنساقي وراءها كل الانسياق ويكفيك راحة عامة تشعرينها ويكملها بعد ذلك دعاؤك.

2- لا تصبى عليه أسئلتك صبًا ولا تقرئيها من ورقة وكأنه في امتحان... فقلقك أن تعرفي أكبر معلومات عنه يجعلك في هذا الموقف.

3- ارتباكـــك قـــد يجعلـــك تصـدرين نـبرات مزعجـة أو ضـــحكات متواليـــة أو أي حركات غريبة فحافظي على وقارك وصـورتك واسـتعيني بشيء مـــن الأذكـــار كلـــما شعرت بانفعالك.

اسمع.. بنتي متتي أقل مهابت خالتها..الشبكة ١٠ آلاف جنيه
الفستان ٣ آلاف جنيه
المؤخر ٥٠ ألف جنيه
الفرح في فندق ٥ نجوم
الشقة ٥ أوده ٤ رسيفشن
خلاص كده ما اتطلكش

4- لا يمنعـك حيـاؤك الشـديد من عدم الحديث فهو يريد أن يسمعك هو أيضًا.

5- لا تحملقي في عينيه بقوة ولا تطأطئي رأسك متعمدة عدم رؤيته طوال اللقاء.

6- لا تستخدمي هذه الألفاظ: أنت، مـش فاهمـة، يعنـى إيـه، يـا سـلام، ضـم نفسـك لـو سمحت،... إلخ

بعد عقد القران وإجراء مراسيم الخطوبة:

أرض بما قسم الـلـه لك: إذا تزوجت امرأة فيجب عليك أن ترضى بها زوجة لك، إذ لا مفر لك من ذلك، ولن تجني من وراء بغضك لها وكرهك إياها إلا الحسرة والتعاسة والفشل في الحياة.

قيل لأبي عثمان النيسابوري: ما أرجى عمل عندك؟ قال: كنت في صبوتي يجتهد أهلي أن أتزوج فآبى. فجاءتني امرأة فقالت: يا أبا عثمان! أسألك بالـلـه أن تتزوجني، فأحضرت أباها، وكان فقيرًا فزوّجني منها، وفرح بذلك. فلما دخلت إليّ رأيتها عوراء، عرجاء مشومة!! قال: وكانت لمحبتها لي تمنعني الخروج فأقعد حفظا لقلبها، ولا أظهر لها من البغض شيئا. فبقيت هكذا خمس عشر حتى ماتت، فما من عملي شيء هو أرجى عندي من حفظي لقلبها.

- أعلم أن أهم ما ينبغي لك إدراكه هو أن سعادتك في الزواج تتوقف على ما تفعله بعد زواجك، فإذا كنت شخصًا متزنًا عاقلًا خاليًا من العقد النفسية، مستقيمًا على شرع الـلـه،

ففي استطاعتك أن تحقق لنفسك السعادة في الزواج، فالزواج برغم مشكلاته ومصاعبه هو أفضل طرق الحياة وأرضاها.

- جدد حبك لزوجتك: لا يمكن أن تستمر سعادتك الزوجية إلا بتجديد حبك لزوجتك، فالحب هو الذي يصنع الزواج السعيد، بل هو الباعث على كل التصرفات الحميدة.
- اعلم أن زوجتك ليست أنت: على الرغم من نقاط الاتفاق التي تجمع بينك وبين زوجتك، فينبغي عليك أن تقدر ما تنفرد به عنك من نقاط اختلاف فلا يمكن لاثنين يجتمعان في خلية زوجية أن يكونا متطابقين تمامًا تطابق نصفي الكرة ولابد أن يكون كل منهما متفردًا بشخصية مميزة وذاتية محددة، تجعله بعيدًا عن التماثل مع صاحبه.

- لا تظن أن الكارثة قد وقعت عند أي خلاف: قد تنشأ الخلافات والمنغصات والمشكلات في أي لحظة، ولأي سبب، وذلك لاختلاف رغبات كل من الزوجين، وعند ذلك عليك أن تتقبل هذه الاختلافات على أنها أمر طبيعي لابد منه، وتحاول علاجها بالنقاش الهادئ والحوار البنّاء فلكل داءٍ دواء، ولكل مشكلة علاج، فلا تيأس من علاج أي مشكلة إذا كنت تتطلع إلى تأسيس حياة زوجية سعيدة.
- حاول تحاشي إثارة الموضوعات التي تثير حساسية زوجتك، وتستدعي غضبها، واجتنب القيام أمامها بعمل شيء تعرف سلفًا أنها لا ترضى عنه.
- لا تكن معارضًا لكل اقتراح أو رأي يصدر عن زوجتك، فإن ذلك يؤلمها ويفقدها الإحساس بقيمتها عندك، مما يؤثر على سعادتكما الزوجية، وعليك- بدلًا من ذلك- أن تشجعها على إبداء رأيها، وتحمد الصواب من آرائها، ولا تظهر المعارضة لأمور تعرف أنها

محبوبة ومرغوبة لديها إلا ما كان فيه محذور شرعي، وفي هذه الحالة عليك التوجيه بلطف ولين ورفق.

- اعلم أن قوامة الرجل على زوجته لا تعني البطش والتعالي والتكبر، وإنما تعني الرعاية والحفظ والرأفة والرحمة ووضع كل أمر في موضعه شدةٌ ولينًا، ولا شك أن سوء استخدام الرجل لصلاحياته المعطاة له يؤدي إلى نقيض السعادة.
- اعرف طبيعة زوجتك: إن جانب العاطفة لدى المرأة أقوى منه لدى الرجل، وقد يطغى عليها هذا الجانب فتقوم بتصرفات خاطئة، والواجب عليك عندئذ ألا تقابل هذه الثورة العاطفية بثورة أخرى غضبية منشؤها إرادتك إظهار رجولتك، فإن الرجولة الحقيقية تعني التعقل في جميع التصرفات، ووضع الأمور في نصابها، وقيادة سفينة الحياة حتى تصل إلى بر الأمان.
- أشعر نفسك بالرضا والسعادة: لا تكن كهؤلاء الرجال الذين لا يرون ما عند زوجاتهم من الإيجابيات والفضائل ولا ينظرون إليهن إلا بعين التقصير والانتقاص
- لا تتخيل أن امرأة أحسن من زوجتك: قال ابن الجوزي: "أكثر شهوات الحسن النساء. وقد يرى الإنسان امرأة في ثيابها، فيتخايل له أنها أحسن من زوجته، أو يتصور بفكره المستحسنات، وفكره لا ينظر إلا إلى الحسن من المرأة، فيسعى في التزوج والتسري، فإذا حصل له مراده لم يزل ينظر في عيوب الحاصل التي ما كان يتفكر فيها، فيمل ويطلب شيئًا آخر، ولا يدري أن حصول أغراضه في الظاهر ربما اشتمل على محن، منها أن تكون الثانية لا دين لها أو لا عقل، أو لا محبة لها أو لا تدبير، فيفوِّت أكثر مما حصل!
- لا تفتش عن العيوب الخفية: قال ابن الجوزي: "ينبغي للعاقل أن يكون له وقت معلوم يأمر زوجته بالتصنع له فيه، ثم يغمض عن التفتيش، ليطيب له عيشه، وينبغي لها أن تتفقد من نفسها هذا، فلا تحضره إلا على أحسن حال، وبمثل هذا يدوم العيش. فأما إذا حصلت البذلة بانت بها العيوب، فنبت - أي نفرت- النفس وطلبت الاستبدال، ثم يقع في الثانية مثل ما يقع في الأولى.
- أسعد زوجتك تسعد: أعط لتأخذ، هذا هو أحد قوانين الحياة، فإذا أعطيت لزوجتك السعادة حصلت عليها، واعلم أن المستفيد الأول من سعادة زوجتك هو أنت، لأنك إذا

نجحت في إسعادها فسوف لا تدخر وسعًا لإسعادك ورد الجميل إليك، فإحساس المرأة المرهف يأبى أن يأخذ ولا يعطي؛ لأنها بطبيعتها تحب العطاء والبذل والتضحية من أجل من تحب.

طرق لإسعاد خطيبتك:

- قم باستشارتها في أمورك.
- استخدم معها الأسلوب الرقيق.
- تلطف في الأوامر ولا تقرن أوامرك بالتعالي والتكبر.
- وفر لها ما يلزمها من نفقة وما تحتاجه من أجهزة منزلية.
- مازحها وضاحكها في بعض الأوقات.
- اجعل لها جزءً من وقتك، ولا تجعل عملك يلهيك عن إيناسها.
- أعلمها بحبك لها وغيرتك عليها.
- قدم لها الهدايا.
- راع توترها صحيًا ونفسيًا واجتهد في حل مشكلاتها.
- تجاوز عن هفواتها ولا تكثر عليها الطلبات.
- اهتم بالنظافة: من أهم الأمور التي يسعد بها الرجل مع المرأة وتسعد بها المرأة مع الرجل النظافة، وإن إهمال هذا الجانب يوجب نفور كل من الطرفين من الآخر، وقد نشأت خلافات زوجية ومشكلات أدت إلى الطلاق بسبب إهمال الرجل تنظيف فمه أو بدنه أو إبطه أو إصراره على التدخين، أو تركه تنظيف الحمام بعد قضاء حاجته، أو غير ذلك من الأمور التي تدل على عدم اكتراث الرجل بأمر النظافة.

الفصل الرابع

الفحص الطبي قبل الزواج

ويشتمل النقاط التالية:

- أهمية الفحص الطبي قبل الزواج
- أنواع الفحوص التي يمكن إجرائها
- تحاليل المعمل (للرجل)
- تحاليل المرأة
- الأمراض التي تؤثر في الزواج
- مدى إمكانية علاج هذه الأمراض
- فوائد الفحص الطبي قبل الزواج وأهدافه
- سلبيات الفحص الطبي قبل الزواج ومحاذيره

الفصل الرابع

الفحص الطبي قبل الزواج

المقدمة:

إن الفحص الطبي قبل الزواج قضية شائكة لها أبعاد متباينة فقد تكون سببًا في نجاح العلاقة الزوجية وتقويمها ويمكن أن تؤدي دورًا مؤثرًا في اتخاذ القرار الصعب في الانفصال والرحيل، ومهما كانت تلك النتائج إلا أن الحقيقة التي لا تقبل الجدال أن الفحص الطبي قبل الزواج أصبح أمرًا مهمًا لتفادي حدوث مشاكل مستقبلية تؤثر بشدة على العلاقة الزوجية، والحقيقة الأكثر تأكيدًا أن المجتمع ما زال يرفض وبشدة تلك الحقيقة ويعتبرها عيبًا ومجالاً لا يجب الخوض فيه.

ومن الأمراض التي أصبح بالإمكان الكشف عن حاملها، وبالتالي تفادي إصابة الطفل بها أمراض الدم الوراثية، كالأنيميا المنجلية أو أنيميا البحر المتوسط وقد يصبح بالإمكان في المستقبل القريب الكشف عن كثير من الأمراض الوراثية والاستقلابية وأمراض الغدد الصماء الوراثية وخاصة بعد اكتمال ومعرفة خريطة الجينوم البشري مما قد يشجع المجتمع على الاقبال على فحوص ما قبل الزواج.

ومن الجدير بالذكر أن العديد من الدراسات تشير إلى أن انتشار أمراض الدم الوراثية في بعض الدول العربية يعد مشكلة صحية خطيرة، فبالإضافة إلى أنها مشكلة اجتماعية كبيرة

فهي أيضًا تستنزف الموارد المخصصة للقطاع الصحي وخاصة إذا علمنا على سبيل المثال أن ميزانية الانفاق الصحي على الافراد في المملكة العربية السعودية انخفض بسبب الزيادة السنوية في عدد السكان من 1085 ريالا سعوديا عام 1404هـ إلى 610 ريالا عام 1419هـ ، ولا شك أن وضع البرامج الصحية الوقائية سيقلل من الإنفاق العام على الصحة على المدى البعيد.

وقد اقتصر هذا الفحص على الكشف عن مرضين رئيسيين من أمراض الدم الوراثية وهما فقر الدم المنجلي (الأنيميا المنجلية). وفقر دم البحر المتوسط (التلاسيميا). لانتشارهما في المملكة العربي السعودية.

لا شك أنه قد تظهر نتائج غير مرغوبة في هذه الفحوصات. وهذا أمر عصيب ليس فقط على الطرفين وأهلهم، بل يصل إلى الطبيب الذي عليه ان يوصل تلك المعلومات بشكل صحيح. وهنا نود أن نوضح أمرا في غاية الأهمية وقد يساء فهمه، وهو أن الفحوصات التي سوف تجرى هي للكشف عما إذا كان الشخص حاملا للمرض أم لا. والشخص الحامل للمرض ليس شخصًا مريضًا، بل هو شخص سليم ولكنه يحمل صفات وراثية يمكن أن ينقلها لذريته إذا حدث وكانت زوجته أو كان زوجها أيضًا حاملا لنفس المرض، هذا من ناحية؛ ومن ناحية أخرى ليس هناك بإذن الـلـه مشكلة إذا كان أحد الطرفين حاملا للمرض والطرف الآخر ليس حاملا له.

المشكلة فقط تحدث إذا كان الطرفان كلاهما حاملين للمرض. أما لو حدث وكان كل الطرفين حاملين لنفس المرض فإنهما يبلغان بشكل سري عن نتيجة التحليل ويشرح لهما الاحتمالات التي يمكن أن تحدث لذريتهما لو تزوجا، وهنا أنبه أن الطبيب لا يتدخل في القرار النهائي فالرجل والمرأة لهما الحرية فباتخاذ القرار المناسب لهما، ولو حدث وتزوجا مع علمهما أنه من الممكن أن يرزقا بأطفال مصابة بمرض وراثي فإن معرفتهما بهذا الاحتمال بإذن الـلـه سوف تقوي من ترابطهما، هذا لو قارناه بمن لا يعلم وفجأة يجد نفسه أمام معلومات وراثية خطيرة لم يعلمها قد تعصف بأسرته وتشرد أطفاله المصابين بالمرض. هذا إذا قلنا أنهما سوف يتزوجان أما لو قررا أن لا يتزوجا فبإمكانهما البحث عن زوج آخر. قال تعالى (**وَعَسَى أَن تَكْرَهُواْ شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّواْ شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَالـلـهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ**) [البقرة: 216].

أهمية الفحص الطبي قبل الزواج:

هناك أمراض معدية، وأمراض غير معدية، فالأمراض المعدية مثل: السل، والجدري، والتهاب الكبد الوبائي، ومرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) ونحوها. وأمراض غير معدية مثل أمراض السكر والقلب ونحوهما.

ومن جانب آخر فإن هناك أمراضًا وراثية تنتقل من خلال الجينات، وهي ثلاثة أنواع:

1- أمراض الدم الوراثية وعلى رأسها فقر الدم المنجلي (الانيميا المنجلية). وفقر دم البحر المتوسط.
2- الأمراض الاستقلابية، وهي أمراض متعددة تتجاوز 400 مرض منها
3- أمراض متفرقة حسب العوائل وأمراضها حيث تختلف من شعب لآخر، من عائلة لأخرى.

والعلاج كذلك أنواع منها العلاج العادي المتمثل في الأدوية، والعمليات الجراحية، ونحوهما ومنا العلاج الجيني.

أنواع الفحوص التي يمكن إجرائها:

هناك أنواع كثيرة للفحص الطبي، وكشف الأمراض، ومن أهمها:

(أ) مجال الفحص الطبي للراغبين في الزواج من الجنسين:

1- الفحص الكشفي عن مرض فقر الدم المنجلي.
2- الفحص للكشف لاعتلالات الهيموغلوبين مثل الثلاسيميا وأمراض الدم الاخرى.
3- اختبار أنزيم (G6BD). لكشف أمراض الدم الانزيمية عند وجود تاريخ عائلي للمرض أو مؤشرات طبية داله عليه.
4- الفحص الكشفي لاختلال سلاسل صبغة الهيموغلوبين (التلاسيميا). عن طرق التحليل لعناصر الكبد وتقدير نسبة صبغة الهيموغلوبين F&A2.
5- اختبار نشاط عامل التخثر الثامن والتاسع للكشف عن الهيموفلايا (أ ب). عند وجود تاريخ عائلي للمرض أو مؤشرات طبية دالة عليه.

6- اختبار (RPR). للكشف عن مرض الزهري وفحص (TPHA). لتأكيد النتائج الإيجابية.
7- الفحص الكشفي (والتأكيدي إذا لزم الأمر). عن فيروس نقص المناعة المكتسب (AIDS).
8- اختبارات فحص التهابات الكبد الفيروسية بنوعيها (B ،C).
9- الفحص الجيني الذي سيأتي تفصيله فيما بعد.

(ب) تحاليل المعمل (للرجل)، أهمها:

1- فحص البول والبراز وصورة الدم الكاملة وسرعة الترسيب، وهذه الاختبارات تظهر نصف أمراض الانسان (تقريبًا).
2- تحليل المني عند الرجل، بعدد ما فيه من خلايا المني، التي يجب ألا تقل عن مائة مليون في كل سنتيمتر مكعب (100 مليون/سم^3). وإذا قلت عن 30 مليون/سم^3، فتدل قلتها على عيب في الهرمونات، يجب علاجه قبل إتمام الزواج. وتتأثر خلايا المني (عددًا وشكلًا ونوعًا). بثلاثة هرمونات تأتي من الغدة النخامية Pituitary، وهرمون رابع من الخصية. ولذلك تحدد نسبة الهرمونات.
3- فحص البروستاتا، بتحليل السائل المعصور من البروستاتا، لعلاج ما فيه من أمراض قبل الزواج. وإذا تم الزواج قبل علاج البروستاتا، ينقل الرجل إلى امرأته ما عنده من أمراض.
4- مرض السكر، هو أخطر الأمراض الوراثية. ولا يصح أن يتزوج مريض السكر امرأة مريضة بالسكر، لأن طفلهما سيكون أكثر تعرضًا للإصابة بهذا المرض الوراثي الخطير. وتظهر الأمراض الوراثية في الأطفال المولودين حسب نسب حسابية معروفة محددة ثابتة. ومن الخطأ أن يطلب إنسان الاكتفاء بتحليل نسبة السكر عنده صائمًا (السكر صائمًا)،، بل يجب تحديد نسبة السكر بعد الأكل بساعتين، فالاختبار الثاني (بعد تناول السكر أو الطعام). هو الأهم في كشف مرض السكر وتحديد نسبته.
5- فحص الكبد والكلى والقلب قبل الزواج، لعلاج أمراضها.
6- اختبار الزهري (فاسرمان)،، لعلاجه إن كان المرض موجودًا.
7- تحديد نوع عامل الريسوس Rh، لتجنب عواقبه في الأطفال المولودين بعد أول طفل.

(ج) تحاليل المرأة، ومن أهمها:

1- تختبر المرأة في المعمل الاختبارات العامة (الزهري والبول والبراز وصورة الدم الكاملة وسرعة الترسيب). وتحديد نسبة الهرمونات.

2- اختبار عامل الريسوس Rh في الدم هو أهم اختبار للمرأة، لأنه يؤثر في الحمل، وفي حياة أولادها. وإذا كانت المرأة سلبية (Rh-). كان حملها الأول طبيعيًا عاديًا سويًا. ولكن يجب عليها (إن كانت سلبية). أن تحقن بالدواء المضاد Anti-D في أول وضع، حتى لا تحدث عندها مضاعفات Rh -Ve. وإذا لم تحقن المرأة السلبية هذه الحقنة Anti-D في الوقت المحدد (خلال 48 ساعة من الولادة)،. فسوف يحدث عندها إجهاض متكرر بعد أول حمل. ولن ينفعها علاج. ولكن حين تحقن المرأة السلبية (سلبية Rh). بهذه الحقنة في وقتها المحدد، تحفظ الأطفال القادمين التالين (الأطفال الثاني والثالث والرابع والخامس... إلخ). من حدوث تكسر كرات الدم الحمر مما يتلف خلايا مخ الطفل.

3- ومن الاختبارات الخاصة بالمرأة اختبار توكسوبالزموزس الخاص بمرض القطط والكلاب. وتصاب المرأة بالإجهاض إذا أصابها هذا المرض.

4- وقد يعمل اختبار بالموجات الصوتية للرحم والمبيض وقناتي البيض.

الأمراض التي تؤثر في الزواج:

الأمراض التي ينبغي الابتعاد عن صاحبها هي:

1- الأمراض التي تنتقل إلى الآخر مثل الإيدز والسل، والتهاب الكبد الوبائي...فهذه الأمراض يجب فيها شرعًا ما يسمى بالحجر الصحي.

2- الأمراض الوراثية التي أصابت الطرفين (الخاطب والمخطوبة). أما إذا كانت الإصابة بمرض وراثي لأحدهما فإن نسبة انتقال المرض إلى الأولاد قليلة، أو نادرة بإذن الله تعالى ومع وجود الإصابة بالمرض لدى الطرفين فإن الحكم الفقهي هو كراهة الإقدام على هذا الزواج، ولا أعتقد أنه يصل إلى الحرمة إلاّ في مرض الإيدز ونحوه، لأن انتقال المرض وإن كان حسب الظن الغالب، لكنه ليس قطعيًا كما يقول الأطباء ولكن في حالة

إقدامها على هذا الزواج يكونان على علم ومعرفة بهذا الاحتمال الراجح، وبالتالي فإن هذا العلم به يقوي من ترابطهما، والبحث عن علاج طفلهما في أبكر وقت مناسب وذلك بفحص البويضة الملقحة لمعرفة ما إذا كانت مصابة أو سليمة، والأجدر هو إتمام ذلك عن طريق زراعة الأنابيب التي تكون خارج الرحم في البداية، بحيث إذا ظهر أنها مصابة لن تغرس في الرحم، حيث إن هذا العمل ليس محرمًا، أما إذا كانت سليمة فتغرس، أما إذا تركت البويضة الملقحة في الرحم، ثم اكتشف أنها مصابة فإن حكمه الشرعي يختلف من قبل 42 يوم إلى ما بعدها على تفصيل ليس هذا محله.

3- الأمراض التي تؤثر على قدرة أحد الزوجين في القيام بدوره بالشكل المطلوب، وهذه الأمراض تشمل الأمراض النفسية، والأمراض العضوية. ومن الأمراض العضوية النفسية الخطيرة مرض انفصام الشخصية، وإن لم يصل إلى حد الجنون، ومرض الاكتئاب المزمن، ونحو ذلك.

مدى إمكانية علاج هذه الأمراض:

هناك بعض الأمراض قابلة للعلاج، وأخرى غير قابلة من حيث الواقع الحالي اليوم، وحتى الأمراض الوراثية منها ما هو قابل للعلاج الجيني، ومنها ما هو غير قابل في الوقت الحاضر، والطب في هذا المجال يتقدم، ولذلك نترك التفصيل فيه، والذي يهمنا أن ما أمكن علاجه علاجًا شافيًا - بإذن الـلـه تعالى - وعولج فهو يلحق بعدم وجوده...

فوائد الفحص الطبي قبل الزواج وأهدافه:

لاشك أن هناك فوائد كثيرة للفحص الطبي قبل الزواج، من أهمها ما يأتي:

1- معرفة مدى قدرة الخاطب، والخطوبة بدنيًا على إتمام الزواج.

2- الاطلاع على وجود الأمراض المعدية الموجودة في كلا الطرفين أو عدم وجودها، حيث إذا تبين خلوهما عن هذه الأمراض فإنهما يكونان أكثر اطمئنانًا، وإذا تبين وجودهما فيهما أو في أحدهما فإن الخاطبين ينظران في الخيارات الأخرى، والبحث عن شريك، أو شريكة الحياة غير المصاب.

3- الكشف عما في أحدهما، أو كليهما من عقم، أو عجز جنسي كامل أو ناقص، ومن الأمراض التناسلية، والوراثية مثل السكر.
4- الكشف عن الأمراض النفسية المؤثرة في العلاقة بين الطرفين.
5- الكشف عن أمراض لا تمنع، ولكن تؤثر في الحمل والولادة، والذرية مثل عامل الريسوس Rh ومرض القطط والكلاب.
6- حماية الزوجين من الأمراض المعدية الخطيرة قبل الزواج حيث تنتقل بعض هذه الأمراض عن طريق الاتصال الجنسي مثل الإيدز، وبعضها بمجرد المجاورة والاحتكاك...
7- الحد من انتشار الأمراض المعدية، والتقليل من ولادة أطفال مشوهين، أو معاقين بقدر الإمكان.
8- تحقيق الاطمئنان والسُكنى من خلال معرفة الطرفين بخلوهما عن الأمراض المعدية، والأمراض الوراثية.
9- العلاج المبكر لهذه الأمراض ما دام ذلك ممكنًا.
10- المحافظة على الزواج نفسه، وعلى كيان الزوجية، حيث إن كيانه قد ينهدم إذا فوجئ أحدهما بالإصابة بهذه الأمراض.
11- المحافظة على صحة النسل، وعلى صحة الذرية، وهذا الهدف هو من الضروريات، والكليات الست.

سلبيات الفحص الطبي قبل الزواج ومحاذيره:

هناك سلبيات ومحاذير للفحص الطبي قبل الزواج، يمكن تلخيص أهمها فيما يأتي:

- وقوع الزوجين أو أحدهما في حالة من القلق والاضطراب والاكتئاب، وربما اليأس، مثل ما ذكر الأستاذ الدكتور حسان حتحوت: أنه هل في صالح الإنسان أن يعلم عن نفسه أمورًا نعتبرها الآن في حوزة المستقبل، وما شعوره إن علم أن سيموت في حوالي سن الأربعين، أو أنه سيصاب بمرض شلل العضلات الذي يظهر في حوالي الخمسين...فليس

هذا رجمًا بالغيب بطبيعة الحال ولا ادعاء بمعرفة المستقبل، ولكنه كما ترى الهلال في أول الشهر فتقول: إنه سيكون بدرًا بعد اسبوعين، فقراءة الجين حاضر معلوم ينبئ بقادم محتوم، وتوقع البلاء خير من انتظاره كما تقول الحكمة العربية...وبالتالي يظل المريض حائرًا أيتزوج أو يحجم؟ أو يتجنب أم يمتنع؟ أو يهلع أم يطمئن؟.

- إضافة إلى خطورة تعميم قراءة الجينوم لحالة التوظيف، والتأمين، وبالتالي يطبق الدنيا ظلامًا على من اكتشف جيناته، وخطورة وصول المعلومات الجينية المسجلة على قرص الكومبيوتر إذا سطا عليه المتطفلون من الناس أو الشركات أو الحكومات.....
- وكذلك خطورة إفشاء هذا السر من خلال الفحص الطبي لأجل التفكير في الزواج، فمن الذي يضمن الحفاظ على هذه الأسرار، ولا سيما فإن الحديث يثار كثيرًا عندما لا يتم الزواج، وتثور الشبهات الأخلاقية، مما يدعو إلى بيان أن السبب هو المرض وليس الجانب الأخلاقي إضافة إلى مشاكل كثيرة ذكرها الباحثون، والتكاليف المادية الباهظة، وغير ذلك.

الفصل الخامس

الحب قبل الزواج

ويشتمل النقاط التالية:

- ✍ معنى الحب
- ✍ تصور عام عن الحياة الزواجية
- ✍ هل أنت رومانسي
- ✍ مستوى الحب ومشاكله
- ✍ صفات يحب الزوج في زوجته

الفصل الخامس

الحب قبل الزواج

معنى الحب:

يدور معنى الحب في اللغة حول خمسة محاور هي: البياض والصفاء، العلو والظهور، اللزوم والثبات، اللب، الحفظ والإمساك (ابن منظور، 1998).

إن الحب درجة عالية من الموقف الانفعالي الإيجابي ويتموضع في مركز الحاجات والمصالح الحيوية للشخص، وهو عاطفة إنسانية مركزة ومستقرة نسبيًا ومحكومة فسيولوجيًا بالحاجات الجنسية.

ومن مقتضيات الحب الرضا بالقضاء وكثرة العبادات والتقرب إلى اللـه بالنوافل والإكثار من ذكر اللـه والبعد عن المعاصي سواء معاصي الجوارح أو المشاعر فضلاً عن المعاصي الاعتقادية، وبذل النفس جهادًا في سبيله وتنفيذ لأوامره.

ومن علامات حب اللـه بناء مجتمع متماسك متعاطف متراحم وبذل الروح والنفس والمال للمحافظة على أمنه واستقراره ونشر رسالة الإسلام بين شعوب الأرض قاطبة، وتطابق معايير المسلم مع معايير الرسالة والوحي وتفارق ومفارقة المعايير الوضعية التي تعارف عليها الناس بحيث يصبح الهاجس الأوحد له رضا اللـه والفوز بمحبته.

وهذا معنى الآية الكريمة: (**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ مَن يَرْتَدَّ مِنكُمْ عَن دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللـهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللـهِ وَلاَ يَخَافُونَ لَوْمَةَ لآئِمٍ**) [المائدة: 54].

ومن آثار حب العبد لربه الاهتمام بمعالي الأمور والتعالي عن الصغائر فضلًا عن ابتعاده

عن الرذائل والمنكرات فاهتمامه مُنصب على أهداف عالية سامية كإحقاق الحق والعدل والمساواة والدفاع عن كل ما هو مقدس.

والسمو النفسي والتحلي بالسمات العليا للمثل الأعلى وهو الـلـه، فالـلـه رحيم أمر بالرحمة، فيحاول المحب أن يكون رحيمًا والـلـه غفور والمحب يسعى أن يكون غفورًا يسع بمغفرته الجميع.

تصور عام عن الحياة الزواجية

الحياة الزوجية

أنا ..... أعتقد أن الحياة الزوجية الأسرية تبدأ من خلال .....،
ويقوم الزوج فيها بالأدوار الآتية:
.....
.....

وتقوم الزوجة فيها بالأدوار الآتية:
.....
.....

ويشترك الزوجان بالأدوار الآتية
.....
.....

ومن أهم حقوق الزوج:
.....
.....

ومن أهم حقوق الزوجة:
.....
.....

صعوبات قد تعترض الحياة الزوجية:
.....
.....

لتجاوزها يمكن عمل ما يلي:
.....
.....

الاسـم : ..... التاريخ : .....
التوقيع : .....

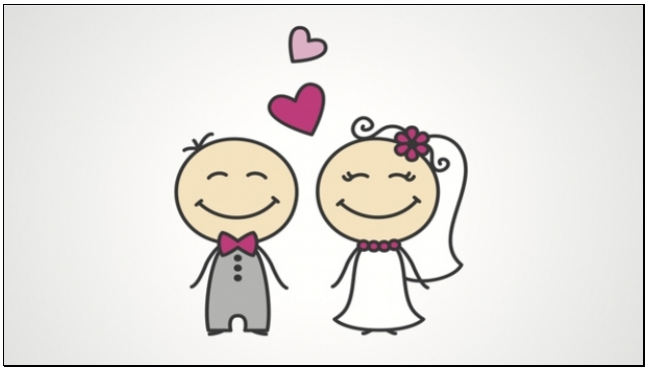
هل أنت رومانسي؟

هل أنت رومانسي؟			
الرقم	الفقرة	نعم	لا
1	تخرج الكلام من صدرك وببطء.		
2	تحتفظ بأشياء وذكريات قديمة.		
3	تتذكر أصدقائك القدامى وتبحث عنهم.		
4	عندما تبدأ كلامك تستخدم عبارات تبدأ بـ أشعر أحس.		
5	عندما تشاهد الأطفال الغرباء تقبلهم بعمق وتحضنهم وتلاعبهم.		
6	عندما تشاهد الأخبار والمسلسلات تتأثر بسرعة وتدمع عيناك.		
7	تحب الذهاب إلى الطبيعة ووصفها والغناء فيها.		
8	طبيعة غناءك عاطفي وذو شجون.		
9	تغضب بسرعة وتهدأ بسرعة وتسامح الآخرين وتنسى أخطائهم.		
10	لديك أحلام يقظة وسرحان في مشاهد وأحداث مؤثرة كثيرًا.		
11	غالبًا ما تلوم الآخرين على إيذائهم للضعفاء.		
12	تلوم نفسك كثيرًا بسبب فقر الآخرين وألمهم ومرضهم وموتهم.		
13	تفضل تكوين قلة من الأصدقاء وخاصة الحساسين والمهتمين.		
14	عندما يشرح لك شخص فكرة ما تتصورها كصورة خيالية.		
15	عندما تقرأ في كتاب تبحث عن الصور والقصص والمعاني أكثر من الكلام المجرد.		
16	تستطيع أن تشعر بالحب والتقدير من الآخرين وتقيمه وتثمنه.		
17	تفضل أن يكون بالجلسة فترات صمت بين الكلام.		
18	لا تهتم كثيرًا بالمنطق وتعليل أسباب الأحداث.		
19	تقضي وقتا طويلا في السلام اليدوي وتقدر السلام باليد.		
20	يرى الجمال في أشياء قد لا تبدو للآخرين جميلة.		
اجمع الإجابات الصحيحة أي التي أجبت عليها بنعم، وفي حالة كانت 17-20 فيعني أنت حساس وعاطفي جدا، أما بين 12-16 فيعني أنك عاطفي ورومانسي بنسبة متوسطة، أما بين 8-11 فيعني رومانسية قليلة أقل من الطبيعي، بين 7 وأقل فيعني رومانسية قليلة جدا.			

مستوى الحب ومشاكله:

يأتي الحب على أشكال مختلفة وهي كما يلي:

الرقم	الجانب	مشاكله
1	الميل أو الورع: ألفة دون التزام أو عاطفة.	راحة بوجود الشريك مع عدم تلبية الحاجات الجنسية وعدم الرغبة في الاستمرار.
2	الهيام: عاطفة دون التزام أو ألفة.	إشباع حاجات جسدية جنسية بطريقة مستمرة فقط.
3	الحب الفارغ: التزام دون ألفة أو عاطفة.	علاقة راكدة بسبب عدم الرغبة في الطلاق.
4	الحب الرومانسي: ألفة مع عاطفة دون التزام.	حب دون التفكير بمتطلبات الزواج أو التخطيط لحياة طويلة.
5	الحب الأحمق: عاطفة والتزام دون ألفة.	يحدث الزواج دون أن يعرف احدهم الآخر أو يميل له.
6	الحب الرفاقي: ألفة والتزام دون عاطفة.	حب أفلاطوني صداقة طويلة المدى.
7	الحب الكامل: ألفة والتزام وعاطفة.	علاقة مثالية بين الزوجين.



صفات يحب الزوج في زوجته:

هذه صفات يريدها الرجل بل ويرغبها ويطمح أن تكون في زوجته تعمل بها وتتصف بها:

- طاعة اللـه سبحانه وتعالى في السر والعلن، وطاعة رسوله ﷺ ، وأن تكون صالحة.
- أن تحفظه في نفسها وماله في حالة غيابه.
- أن تسره إذا نظر إليها، وذلك بجمالها الجسماني والروحي والعقلي، فكلما كانت المرأة أنيقة جميلة في مظهرها كلما ازدادت جاذبيتها لزوجها وزاد تعلقه بها.
- أن لا تخرج من البيت إلا بإذنه.
- الرجل يحب زوجته مبتسمة.
- أن تكون المرأة شاكرة لزوجها، فهي تشكر اللـه على نعمة الزواج الذي أعانها على إحصان نفسها ورزقت بسببه الولد، وصارت أمًا.
- أن تختار الوقت المناسب والطريقة المناسبة عند طلبها أمر تريده وتخشى أن يرفضه الزوج بأسلوب حسن وأن تختار الكلمات المناسبة التي لها وقع في النفس.
- أن تكون ذات خلق حسن.
- أن لا ترفع صوتها على زوجها إذا جادلته.
- أن تكون صابرة على فقر زوجها إن كان فقيراً، شاكرة لغناء زوجها إن كان غنيا.
- أن تحث الزوج على صلة والدية وأصدقائه وأرحامه.

- أن تحب الخير وتسعى جاهدة إلى نشره.
- أن تبتعد عن الغضب والانفعال.
- أن تكون متواضعة بعيدة عن الكبر والفخر والخيلاء.
- أن تغض بصرها إذا خرجت من المنزل.
- أن تعترف بأن زوجها هو سيدها، قال الـلـه تعالى (**وَأَلْفَيَا سَيِّدَهَا لَدَى الْبَابِ**) [يوسف: 25].
- أن لا تتردد في الاعتراف بالخطاء، بل تسرع بالاعتراف وتوضح الأسباب التي دعت إلى ذلك.
- أن لا تمانع أن يجامعها زوجها بالطريقة التي يرغب والكيفية التي يريد ما عدا في الدبر.
- أن لا تكون مغرورة بشبابها وجمالها وعلمها وعملها فكل ذلك زائل.
- أن تطيعه إذا أمرها بأمر ليس فيه معصية لله ولا لرسوله ﷺ.
- إذا أعطته شيء لا تمنه عليه.
- أن لا تصوم صوم التطوع إلا بإذنه.
- أن لا تسمح لأحد بالدخول بمنزله في حالة غيابه إلا بإذنه إذا كان من غير محارمها، لان ذلك موطن شبه.
- أن تتصف بالحياء.
- أن لا تمانع إذا دعاها لفراشه.
- أن لا تسأل زوجها الطلاق.
- أن تقدم مطالب زوجها وأوامره على غيره حتى على والديّها.
- أن لا تنشر أسرار الزوجية في الاستمتاع الجنسي، ولا تصف ذلك لبنات جنسها.
- أن لا تؤذي زوجها.
- يرغب الرجل في زوجته أن تلاعبه، قال رسول الـلـه ﷺ لجابر رضي الـلـه عنه «هلا جارية تلاعبها وتلاعبك».

- أن لا تنفق من ماله إلا بإذنه.
- أن تعرف ما يريد ويشتهيه زوجها من الطعام، وما هي أكلته المفضلة.
- أن تشعر الرجل بأنه مهم لديها وإنها في حاجة إلية وإن مكانته عندها توازي الماء والطعام، فمتى شعر الرجل بأن زوجته محتاجة إليه زاد قربًا منها، ومتى شعر بأنها تتجاهله وإنها في غنى عنه، سواء الغنى المالي أو الفكري، فإن نفسه تملها.
- أن تبتعد عن تكرار الخطأ، لأنها إذا كررت الخطأ سوف يقل احترامها عند زوجها.
- أن تظهر حبها ومدى احترامها وتقديرها لأهل زوجها، وتشعره بذلك، وتدعوا لهم أمامه وفي غيابه، وتشعر زوجها كم هي سعيدة بمعرفتها لأهله، لأن جفائها لأهله يولد بينها وبين زوجها العديد من المشاكل التي تهدد الحياة الزوجية.
- أن تسعى إلى تلمس ما يحبه زوجها من ملبس ومأكل وسلوك، وأن تحاول ممارسة ذلك لأن فيه زيادة لحب الزوج لزوجته وتعلقه بها.
- أن تودعه إذا خرج خارج المنزل بالعبارات المحببة إلى نفسه، وتوصله إلى باب الدار وهذا يبين مدى اهتمامها بزوجها، ومدى تعلقه به.
- إذا عاد من خارج المنزل تستقبله بالترحاب والبشاشة والطاعة وأن تحاول تخفيف متاعب العمل عنه.
- إذا أراد الكلام تسكت، وتعطيه الفرصة للكلام، وأن تصغي إليه، وهذا يشعر الرجل بأن زوجته مهتمة به.
- أن لا تمدح رجلًا أجنبيًا أمام زوجها إلا لصفة دينية في ذلك الرجل، لأن ذلك يثير غيرة الرجل ويولد العديد من المشاكل الأسرية، وقد يصرف نظر الزوج عن زوجته.
- أن تكون قليلة الكلام، وأن لا تكون ثرثارة، وقديمًا قالوا إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب.
- أن تستغل وقتها بما ينفعها في الدنيا والآخرة، بحيث تقضي على وقت الفراغ بما هو نافع ومندوب، وان تبتعد عن استغلال وقتها بالقيل والقال والثرثرة والنميمة والغيبة.
- أن تحترم الزوجة رأي زوجها، وهذا من باب اللياقة ولاحترام.

- أن تهتم بهندام زوجها ومظهره الخارجي إذا خرج من المنزل لمقابلة أصدقائه، لأنهم ينظرون إلى ملابسه فإذا رأوها نظيفة ردوا ذلك لزوجته واعتبروها مصدر نظافته ولا عكس.
- أن تعطي زوجها جميع حقوق القوامة التي أوجبها اللـه سبحانه وتعالى عليها بنفس راضية وهمة واضحة بدون كسل أو مماطلة وبالمعروف.
- أن تراعي شعور زوجها، وأن تبتعد عما يؤذيه من قول أو فعل أو خلق سيئ.
- إذا قدم لها هدية تشكره، وتظهر حبها وفرحها لهذه الهدية، حتى وأن كانت ليست بالهدية الثمينة أو المناسبة لميولها ورغبتها، لأن ذلك الفرح يثبت محبتها لدى الزوج، وإذا ردت الهدية أو تذمرت منها فإن ذلك يسرع بالفرقة والحقد والبغض بين الزوجين.
- أن تتودد لزوجها وتحترمه، ولا تتأخر عن شيء يجب أن تتقدم فيه، ولا تتقدم في شيء يحب أن تتأخر فيه.
- الكلمة الحلوة هي مفتاح القلب، والزوج يزيد حبًا لزوجته كلما قالت له كلمة حلوه ذات معنى ومغزى عاطفي، خاصة عندما يعلم الزوج بأن هذه الكلمة الجميلة منبعثة بصدق من قلب محب.

الفصل السادس

الزفاف والدخلـة

ويشتمل النقاط التالية:

- آداب الزفاف
- ليلة الدخلة
- غشاء البكارة

الفصل السادس

الزفـــاف والدخلــة

آداب الزفاف:

1- ملاطفة الزوجة عند البناء بها:

يستحب له إذا دخل على زوجته أن يلاطفها، كأن يقدم إليها شيئًا من الشراب ونحوه؛ لحديث أسماء بنت يزيد بن السكن، قالت: إني قيّنت عائشة لرسول اللـه ﷺ، ثم جئته فدعوته لجلوتها، فجاء، فجلس إلى جنبها، فأتي بعُس لبن، فشرب، ثم ناولها النبي ﷺ فخضت رأسها واستحيت، قالت أسماء: فانتهرتها، وقلت لها: خذي من يد النبي ﷺ، قالت: فأخذت، فشربت شيئًا، ثم قال لها النبي ﷺ: أعطي تربك، قالت أسماء: فقلت: يا رسول اللـه! بل خذه فاشرب منه ثم ناولنيه من يدك، فأخذه فشرب منه ثم ناولنيه، قالت: فجلست، ثم وضعته على ركبتي، ثم طفقت أديره وأتبعه بشفتي. لأصيب منه شرب النبي ﷺ، ثم قال لنسوة عندي: (ناوليهن)،. فقلن: لا نشتيه! فقال ﷺ: «لا تجمعن جوعًا وكذبًا». أخرجه أحمد بإسنادين يقوي أحدهما الآخر. والحميدي في مسنده. وله شاهد في الطبراني.

2- وضع اليد على رأس الزوجة والدعاء لها:

ينبغي أن يضع يده على مقدمة رأسها عند البناء بها أو قبل ذلك، وأن يسمي اللـه تبارك وتعالى، ويدعو بالبركة، ويقول ما جاء في قوله ﷺ: «إذا تزوج أحدكم امرأة، أو اشترى

خادمًا، فليأخذ بناصيتها، وليسم الـلـه عز وجل، وليدع بالبركة، وليقل: الـلـهم إني أسألك من خيرها وخير ما جبلتها عليه، وأعوذ بك من شرّها وشر ما جبلتها عليه. وإذا اشترى بعيرًا فليأخذ بذروه سنامه، وليقل مثل ذلك». البخاري وأبو داود وابن ماجه والحاكم والبيهقي.

3- صلاة الزوجين معًا:

يستحب لهما أن يصليا ركعتين معًا، لأنه منقول عن السلف. عن أبي سعيد مولى أبي أسيد قال: تزوجت وأنا مملوك، فدعوت نفرًا من أصحاب النبي ﷺ فيهم ابن مسعود وأبو ذر وحذيفة، قال: وأقيمت الصلاة، قال: فذهب أبو ذر ليتقدم، فقالوا: إليك! قال: أو كذلك؟ قالوا: نعم، قال: فتقدمت بهم وأنا عبد مملوك، وعلموني فقالوا: (إذا دخل عليك أهلك فصل ركعتين، ثم سل الـلـه من خير ما دخل عليك، وتعوذ به من شره، ثم شأنك وشأن أهلك). أبو بكر بن أبي شيبة في المصنف. وعبد الرزاق. وقل: الـلـهم بارك لي في أهلي، وبارك لهم فيّ، الـلـهم أجمع بيننا ما جمعت بخير؛ وفرق بيننا إذا فرقت إلى خير.

4- ما يقول حين يجامعها:

ينبغي أن يقول حين يأتي أهله: (بسم الـلـه، الـلـهم جنبنا الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتنا). قال ﷺ: (فإن قضى الـلـه بينما ولدًا؛ لم يضره الشيطان أبدًا). البخاري وبقية أصحاب السنن إلا النسائي.

5- كيف يأتيها:

يجوز له أن يأتيها في قُبُلها من أي جهة شاء، من خلفها أو من أمامها، لقول الـلـه تبارك وتعالى: (**نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ**) [البقرة: 223]، أي: كيف شئتم؛ مقبلة ومدبرة، عن ابن عباس، قال: كان هذا الحي من الأنصار؛ وهم أهل وثن، مع هذا الحي من يهود، وهم أهل كتاب، وكانوا يرون لهم فضلًا عليهم في العلم، فكانوا يقتدون بكثير من فعلهم، وكان من أمر أهل الكتاب أن لا يأتوا النساء إلا على حرف، وذلك أستر ما تكون المرأة، فكان هذا الحي من الأنصار قد أخذوا بذلك من فعلهم، وكان هذا الحي من قريش يشرحون النساء شرحًا منكرًا، ويتلذذون منهن مقبلات ومدبرات ومستلقيات؛ فلما قدم

المهاجرون المدينة، تزوج رجل منهم امرأة من الأنصار، فذهب يصنع بها ذلك، فأنكرته عليه، وقالت: إنما كنا نُؤتى على حرف، فاصنع ذلك وإلا فاجتنبني، حتى شري أمرها، فبلغ ذلك رسول الـلـه ﷺ، فأنزل الـلـه ﷻ: (**نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ**). أي: مقبلات ومدبرات ومستلقيات، يعني بذلك موضع الولد. أبو داود والحاكم.

6- تحريم الدبر:

يحرم عليه أن يأتيها في دبرها لمفهوم الآية السابقة: (**نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ**)، عن أم سلمة رضي الـلـه عنها قالت: (لما قدم المهاجرون المدينة على الأنصار تزوجوا من نسائهم، وكان المهاجرون يجبّون، وكانت الأنصار لا تجبّي، فأراد رجل من المهاجرين امرأته على ذلك، فأبت عليه حتى تسأل رسول الـلـه ﷺ، قالت: فأتته، فاستحيت أن تسأله، فسألته أم سلمة، فنزلت: (**نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ**)، وقال: لا؛ إلا في صمام واحد). أحمد، والترمذي وصححه، وأبو يعلى، والبيهقي وإسناده صحيح على شرط مسلم.

7- الوضوء بين الجماعين:

إذا أتاها في المحل المشروع، ثم أراد أن يعود إليها توضأ لقوله ﷺ: «إذا أتى أحدكم أهله، ثم أراد أن يعود، فليتوضأ».

8- الغسل أفضل:

لكن الغسل أفضل من الوضوء لحديث أبي رافع أن النبي ﷺ طاف ذات يوم على نسائه، يغتسل عند هذه وعند هذه، قال: فقلت له: يا رسول الـلـه! ألا تجعله غسلًا واحدًا؟ قال: «هذا أزكى وأطيب وأطهر». أبو داود، والنسائي، والطبراني.

9- اغتسال الزوجين معًا:

يجوز لهما أن يغتسلا معًا في مكان واحد، ولو رأى منه ورأت منه، وفيه أحاديث: الأول: عن عائشة رضي الـلـه عنها قالت: (كنت اغتسل أنا ورسول الـلـه ﷺ من إناء بيني وبينه واحد [تختلف أيدينا فيه]، فيبادرني حتى أقول: دع لي، دع لي، قالت: هما جنبان).البخاري ومسلم.

10- توضؤ الجنب قبل النوم:

لا ينامان جُنبين إلا إذا توضأ، عن عائشة رضي الـلـه عنها قالت: (كان رسول الـلـه ﷺ إذا أراد أن يأكل أو ينام وهو جنب غسل فرجه، وتوضأ وضوءه للصلاة). البخاري ومسلم.

11- تحريم إتيان الحائض:

يحرم عليه أن يأتيها في حيضها لقوله تبارك وتعالى: (**وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُواْ النِّسَاء فِي الْمَحِيضِ وَلاَ تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىَ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ الـلـهُ إِنَّ الـلـهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ {222/2}**)[البقرة: 222].

12- ما يفعل صبيحة بنائه:

يُستحب له صبيحة بنائه بأهله أن يأتي أقاربه الذين أتوه في داره، ويسلم عليهم، ويدعو لهم، وأن يقابلوه بالمثل لحديث أنس رضي الـلـه عنه قال: (أولم رسول الـلـه ﷺ إذ بنى بزينب، فأشبع المسلمين خبزًا ولحمًا، ثم خرج إلى أمهات المؤمنين فسلم عليهن، ودعا لهن، وسلمن عليه ودعون له، فكان يفعل ذلك صبيحة بنائه). أخرجه الحاكم والترمذي والنسائي وأحمد.

13- تحريم نشر أسرار الاستمتاع:

يحرم على كل منهما أن ينشر الأسرار المتعلقة بالوقاع، الأول: قوله ﷺ: «إن من أشر الناس عند الـلـه منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته، وتفضي إليه، ثم ينشر سرها». ابن أبي شيبة.

ليلة الدخلة:

ليلة الدخلة هي الليلة التي يتوج بها الحب العاطفي والكلام الجميل بالأحاسيس الجياشة، وفي مجتمعاتنا المحافظة على الاخلاق العادات لا يوجد هناك من يُعلم الاجيال عن كيفية ممارسة الحب.

وقبل كل شيء يوم الدخلة يوم مميز لن يتكرر مع زوجتك إلا مرة واحدة فلابد أن تبـدأه

بداية صحيحة قبل كل شيء توضأ وصليا معا ركعتين تؤم فيها زوجتك حتى تكون بداية خير وبركه ثم ضع يدك على جبهتها وأدعو بهذا الدعاء «الـلـهم إني أسألك خيرها وخير ما جبلتها عليه وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه»، ثم اتبع الموروث النبوي وسنة المصطفى ﷺ وقل الـلـهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا.

أول وأهم شيء يجب عليك فعله في ليلة الدخلة هو أن تهدئي! خذي حماما دافئا واستخدمي شاور جيل ذو رائحة عطرة جميلة، اشربي شاي أو أي مشروب دافئ يساعدك على الهدوء. لا يجب عليكم أن تبدءوا في نفس يوم الزفاف لمجرد أنها عُرف أو لأنه يجب عليكم ذلك، على الإطلاق، فمن المعروف عن حفلات الزفاف أنها مرهقة جدًا وفي أغلب الأحيان تترك العروسين مجهدين تمامًا. يجب عليكم عدم الإقدام على ليلة الدخلة إلا إن كنتم أنتما الاثنين تريدون ذلك ومستعدين لهذه الخطوة نفسيًا وجسديًا.

إن لم تتمكني من تحديد موقفك من ليلة الدخلة، فقط استرخي ودعي الأمور تتقدم تلقائيًا. يمكنكم مشاهدة التلفزيون أو فيلم معًا، أجلسوا بالقرب من بعضكم، تعانقوا، وتحدثوا قليلًا، هذه التعاملات البسيطة بالتأكيد ستجعلكم تعرفون إن كنتم مستعدان للتقدم أكثر من ذلك، أم أنكم لستم في مزاج مناسب لليلة الدخلة. تأكدي أنه لا يوجد مشكلة في تأجيل خطوة العلاقة الحميمة إن لم تكوني مستعدة لها أو إن كنت تشعرين بالتعب والإرهاق.

عندما تقررين أنك مستعدة لليلة الدخلة، لا تتوقعين أن تكون العلاقة رائعة وخارجة عن الطبيعة، فتذكري أنها أول مرة لكم ومن الأرجح أن كلا منكما ستشعران بالتوتر وبعض الارتباك. السر لنجاح ليلة الدخلة لكم في العلاقة الجنسية هي أن تتواصلون معًا ويكون هناك صراحة بينكم حيال مشاعركم. أيضًا على قدر ما تريدينه أن يتعامل معك بتفهم وحساسية، يجب عليك أيضًا أن تساعديه، فهو قد يكون يشعر بحمل وهم إرضائك وعدم إيذائك.

عرفيه الأشياء التي تثيرك، إذا حدث شيء يؤلمك، قولي له في الحال يوم ليلة الدخلة! كوني صبورة واطلبي منه أن يتحلى بالصبر معك أيضًا. تلامسوا كثيرًا وقوموا بإثارة بعضكم قدر الإمكان قبل محاولة إدخال العضو الذكري في ليلة الدخلة، بهذه الطريقة ستكونين مستعدة أكثر وسيكون بدأ جسمك بالعمل بطريقة تلقائية أكثر وقوم بتهيئة وترطيب نفسه للخطوة التالية.

من الجيد تحضير مرطبات موضعية مسبقًا حيث أنك في الغالب ستحتاجينها في ليلة الدخلة، واحرصي على أن تكون ماركة جيدة ذات تركيبة أساسية من الماء، فكلما كان زلقًا أكثر كلما كان أفضل. تذكري الاستمرار بوضعه كلما تحتاجين طوال فترة العلاقة.

تقلق الكثير من السيدات عن إذا كن سيشعرن بالألم في ليلة الدخلة، مقداره، هل سيستمر، إلخ... الإجابة، أنها تختلف تمامًا من امرأة لأخرى. هناك من لا تشعر بألم على الإطلاق، وأخرى تشعر به مثل شكة بسيطة، أخريات يجدون أنها مؤلمة. لكن هناك طرق تساعد على تقليل احتمالية الشعور بالألم يوم ليلة الدخلة. أول هذه الطرق هي الهدوء، فكلما كنت هادئة كلما كانت عضلاتك مسترخية، وكان شعورك بالألم أقل. تقدموا ببطيء قدر المستطاع، فالإسراع للانتهاء من الأمر ليس بفكرة جيدة إطلاقًا. قوموا باختيار وضع مناسب، مثل أن تكون المرأة من أعلى، فبهذه الطريقة ستتمكن من التحكم في السرعة والعمق الذي يناسبها. إذا اتجهتما إلى الوضع الأساسي، حيث الرجل يكون من أعلى، تأكدي من التواصل معه لتقولي له ما تحتاجينه وإذا كنت تتألمين.

في بعض الأحيان يكون العنق المهبلي صغير جدًا ولا يمكن اختراقه بالعضو الذكري مباشرة، هذه الحالة تتطلب استخدام أصابع اليد لتوسيعه ثم المحاولة مرة ثانية. أهم ما في الأمر هو التواصل بصراحة وعدم الخجل. لا تتسرعون، تقدموا ببطء وحاولي إرخاء عضلات المهبل قدر المستطاع. إذا كان الوضع مؤلمًا جدًا، فلا يوجد أي مشكلة إن توقفتم وتعانقتم قليلًا ثم المحاولة مرة ثانية في وقت لاحق.

هناك الكثير من المعتقدات الخاطئة عن ظهور قطرات دم أثناء المعاشرة الجنسية لأول مرة. أول هذه المعتقدات هي أنه يجب أن يكون هناك القليل من الدماء وإن لم يحدث هذا فأنت لست عذراء. هذا خطأ جسيم! فهناك من تنزف قطرات قليلة أول مرة فقط، هناك من تنزف أول مرتين أو ثلاثة، وهناك من لا تنزف على الإطلاق. في بعض الأحيان أيضًا، لا تظهر أي قطرات دماء سوى في اليوم التالي، ولهذا من الجيد الاحتفاظ ببعض الفوط الصحية اليومية في الأيام التالية. يختلف ظهور قطرات الدم من امرأة لأخرى ويعتمد أيضًا بشكل كبير على التوتر الذي تشعر به المرأة وتسرع الرجل.

يجب التذكر أن الرجل يصل إلى النشوة أسرع من المرأة، وأنه في الحقيقة من الصعب

عليها الوصول للنشوة من المعاشرة فقط، كما أنه من الممكن أن لا تصلي إليها في أول مرة على الإطلاق وبالأخص في ليلة الدخلة. هذا شيء طبيعي جدًا ولا يعني أنك قمت بشيء خاطئ أنت أو زوجك. المهم في الأمر هو الاستمتاع، استكشاف هذا النوع من المشاعر عندما تكونين مع الرجل الذي تحبينه، والمرور بهذا بأقل درجة من الألم وعدم الشعور بالراحة.

وقبل ان نتكلم عن الجماع وأساليبه اتطرق إلى نقطة مهمة تتعلق بليلة الدخلة وهي مهمة جدًا؛ ليس شرطًا على الإطلاق محاولة إنجاز المهمة الكبرى كما يصورها الكثيرون بضرورة فضّ غشاء البكارة في أول ليلة، وأنصح دائما بالتريث وتأجيل ذلك إلى اليوم التالي حتى تستريح أنت وعروستك وتزيلا جو التوتر والقلق المصاحبين لهذه الليلة، ويكون لك أنت الدور الأكبر في ذلك من خلال المداعبات الرقيقة منك لها ومن خلال كلام الغزل والحب واللمسة الحانية وتناول عشاء خفيف، وأخذ قسط من الراحة النفسية والبدنية، وهذا أيضًا شيء نسبي يختلف من شخص لآخر حسب راحة الشخصين ووضعهما النفسي والجسدي.

اذا قسمنا ممارسة الحب أو الجماع إلى اقسام فسوف يتكون من ثلاثة مراحل

اولها: مرحلة الاثارة

بالبداية تبدأ بالكلام الجميل والاتصال العاطفي بالنظرات والابتسامات وفيها يوصل الرجل حبه إلى امراته دون اتصال جنسي قد تتضمن القبل والمداعبات، وقد اثبتت دراسات أن المرأة تتأثر بالمرحلة الاولى من الحب أكثر من باقي المراحل حيث أنها بلامسات خفيفة قد تصل إلى نشوتها الجنسية فهنا الكلمة الجميلة واللمسات الخفيفة بأطراف الاصابع على مناطق مختلفة على جسد المرأة مثل الرقبة والظهر أو مسك يدها ترفع من مستوى الاثارة عند المرأة ويعود ذلك إلى افراز الهرمونات العالي داخل جسد المرأة.

ثانيا: مرحلة الجماع

هناك بالحقيقة أكثر من 150 وضعية للجماع الجنسي ويمكن تطبيقها للحصول على النشوة الجنسية. فالجماع هو التقاء الرجل بالمرأة والوطء والغشيان والملامسة والإيلاج، وهناك بعض النساء قد يصلن للنشوة بوضعية دون أخرى فعلى الرجل ان يتأقلم على ما تحب زوجته من الأوضاع وعلى اختلاف طرق الاتصال الجنسي، أفضل أنواع الجماع هو ما يحقق النشوة الكاملة للزوجين معا ابتداء من الملاعبة والملاطفة والمداعبة لفترات طويلة ثم الجماع.

وهنا تأتي آخر المراحل حيث أن كلا الزوجين يصل إلى نشوته وتأتي مرحله الخمول التي تكون أكثر في الرجل، والنصيحة هنا للرجال بأن يحاول أن لا يتناسى زوجته وينام لأنها سوف تعبر عن حبها له وهذا ما اثبتته الدراسات الحديثة حيث أن العلاقة الزوجية بعد الجماع تحتاج إلى أن تكون أقوى حيث أن المرأة سوف تعبر لزوجها عن حبها له وغالبًا ما يكون الرجل قد فقد طاقته نائما يغرق في أحلامه.

أفضل الطرق في ليلة الدخلة:

الطريقة الأولى: تنام الزوجة على ظهرها، وارتفاع ساقيها إلى الأعلى، عند ذلك يقوم الرجل بإيلاج قضيبه في فرجها ببطء.

الطريقة الثانية: ينام الرجل على ظهره ويقوم بإبراز قضيبه، ثم تقوم الزوجة بإيلاج قضيب الزوج في فرجها ببطء دون ألم.

وليس من المفترض أن يفض غشاء البكارة من أول مضاجعة، من المحتمل أن يكون غشاء البكارة مطاطي إلا أنه يستغرق ساعات وأيام لكي يتمكن من فضة بالكامل بعد ما يتم فض غشاء البكارة يجب على الرجل تهدئة الزوجة لأنها حتما ستشعر بأنها فقدت أغلى ما تملك.

ثالثا: مرحلة الاسترخاء

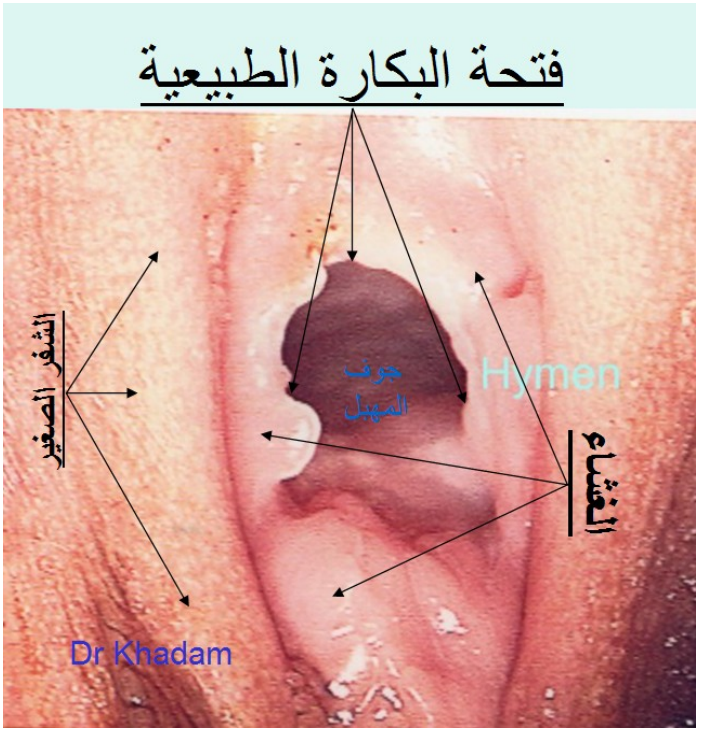
بعدما يفض غشاء البكارة يفضل أخذ فترة من الراحلة ويحذر من المضاجعة مره أخرى في نفس الليلة لما له تأثير سلبي على الزوجة.

غشاء البكارة:

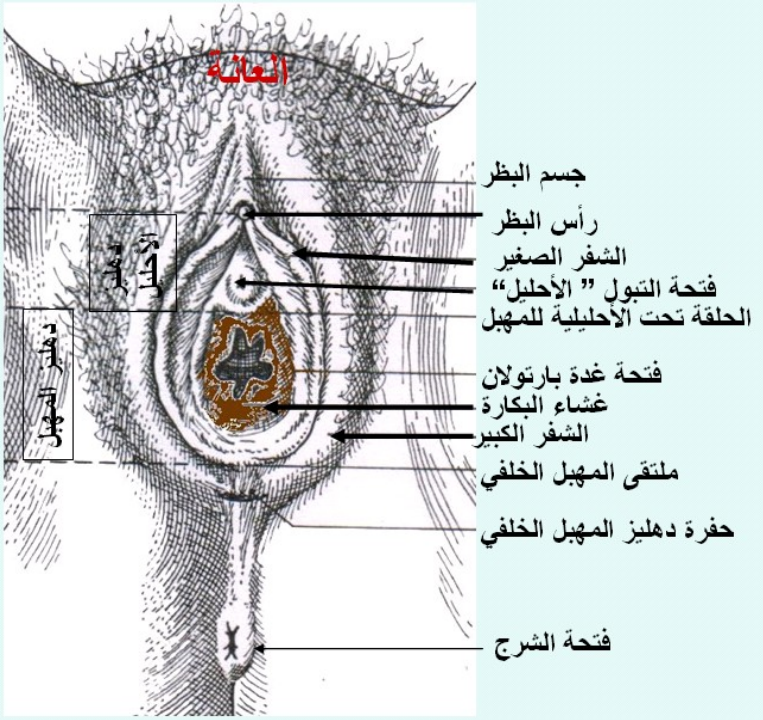
يسأل البعض عن أفضل الطرق لفض غشاء البكارة في ليلة الدخلة، إذ يتصور الكثيرون أن هناك طرقًا كثيرة تستعمل لفض هذا الغشاء. ولكن هذا التصور هو من قبيل الوهم والخيال فالحقيقة التي يجب أن تقال، وتعرفها كل عروس، هي أن الطريقة المثالية والعملية لفض غشاء البكارة هي طريقة الجماع الجنسي العادي بين الزوج والزوجة بشرط أن يكون التفاهم والتعاون قائم بينهما لأن تعاونهما معا يساعد بدون شك على تسهيل عملية فض غشاء البكارة بسهولة ويسر، كما يفيد أيضًا استخدام نوع من أنواع المراهم الطبية

المسهلة لعملية الفض.

وهناك نصيحة في هذا المجال، وهي أنه يستحسن عدم الإصرار على إنهاء هذه العملية في الليلة الأولى للزواج، خاصة إذا كانت العروس متوترة الأعصاب، أو متعبة من جراء مراسيم الزواج الصاخبة أو مترددة بسبب الخجل، وهذا أمر طبيعي. لهذا السبب يفضل تأجيل المداخلة عدة ساعات، أو عدة أيام والتصرف حسب الظروف، إذ لا يمكن الإقدام على هذه العملية عنوة وبالقوة، دون أن تترك آثارها السلبية على العلاقة الودية بين العروسين.

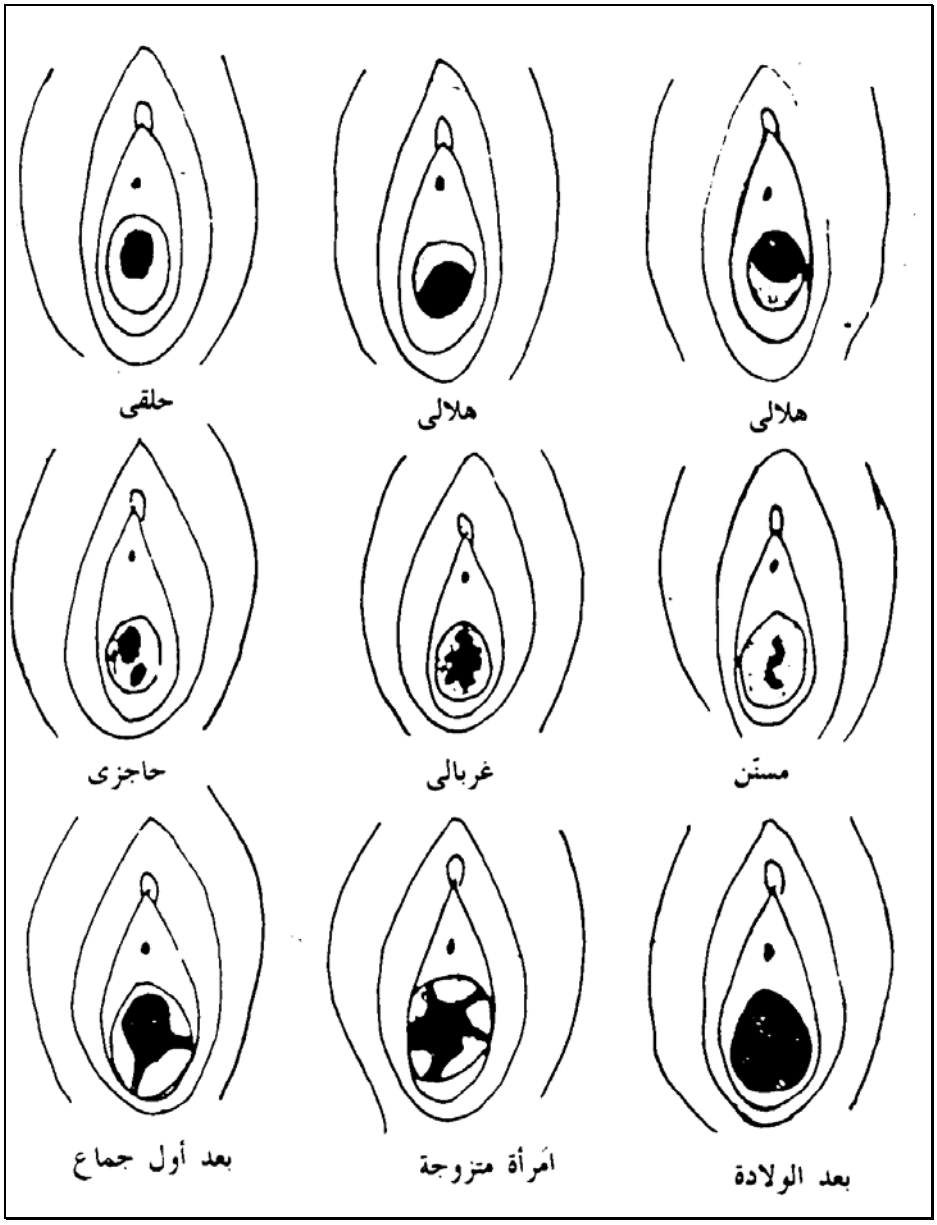


فرج الفتاة العذراء، مأخوذ عن كامينا



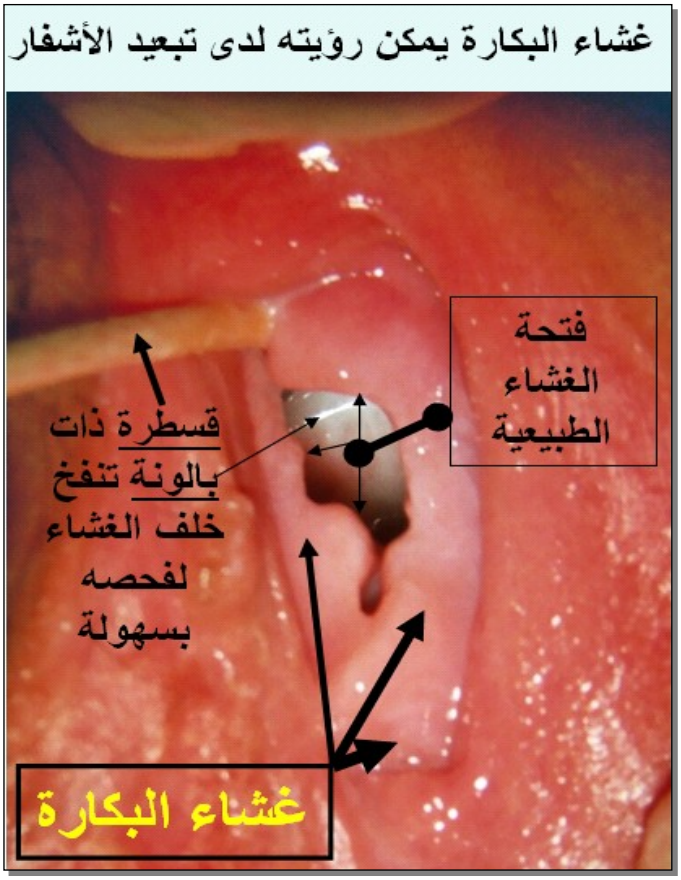
أنواع غشاء البكارة:

أنواع مختلفة من غشاء البكارة السليم وبعد الزواج



أفضل الاوضاع في فض غشاء البكارة:

أفضل الأوضاع لإنجاح العلاقة الجنسية في ليلة الزواج الأولى هي الاتصال الجنسي الطبيعي، وأكثر الأوضاع ملاءمة للزوجين أن تستلقي العروس على ظهرها وتفتح ساقيها وتضع وسادة تحت أسفل ظهرها، وليس تحت رأسها. وعندما يقترب منها العريس يكون فوقها، على ألا يلقي بكل ثقل جسمه عليها، بل يجب أن يرتكز على كوعيه فيرتفع جسمه قليلا، فيدخل عضوه من فتحة الفرج رويدا رويدا، بالتروي وبدون عنف لتسهيل الادخال.


غشاء البكارة يمكن رؤيته لدى تبعيد الأشفار
فتحة الغشاء الطبيعية
قسطرة ذات بالونة تنفخ خلف الغشاء لفحصه بسهولة
غشاء البكارة

هناك اعتقاد سائد بأن فض غشاء البكارة عملية مؤلمة جدا، حتى أن بعضهم يصفها بـ " العملية الوحشية " التي يرافقها نزف غزير... إلى ما هنالك من تصورات وأوهام، وهذا أمر غير صحيح. ففي 90% من الحالات يجري فض الغشاء بصورة طبيعية، ونزول الدم الذي يحدث يكون عبارة عن قطرات دم قليلة، والألم الذي يحدثه فض غشاء البكارة يكون عادة خفيفا ويمكن تحمله، ولكن التهويل الاجتماعي لفض الغشاء، وخوف الفتاة من ألاّ تكون عذراء يجعلها شعوريا أو لا شعوريا، تقوم بردة فعل انقباضيه على فتحة المهبل، مما يجعل الإيلاج غير سهل، وهذا قد يسبب بعض الجروح والتمزق.

هل يتم فض الغشاء مرة واحدة أو على عدة مرات ؟

قد يتم فض غشاء البكارة مرة واحدة، وقد تتم إزالة غشاء البكارة على فترات أو مرات متتالية، وذلك حسب ليونته وسماكته

وفي بعض الأحيان تتم ازالة غشاء البكارة تماما بعد ولادة الطفل الأول، وقد مرّت حوادث كثيرة كان غشاء البكارة غير متمزق إلا بعد أن وضع المولود الأول رغم مضي أكثر من سنة على الزواج. ومثل هذا الغشاء يكون عادة من النوع المطاطي أو النوع المشرشر.

نصائح عملية في فض غشاء البكارة:

أهم النصائح التي نراها ضرورية لمساعدة العروسين في فض غشاء البكارة هي:

- أن يكون التفاهم والتعاون بين العريس والعروس إلى أقصى الحدود، وهذا يتحقق بالصبر والدراية وعدم التسرع.
- أن يكون الزوج لطيفًا وحريصًا جدًا وهو يحاول فض الغشاء، إذ على كيفية تصرفه وسلوكه وعنايته يتوقف نجاح عملية الفض.
- عدم استعمال العنف، أو أية طريقة غير لائقة، أو وضع جنسي يتصف بالخشونة والقوة عند القيام بعملية فض الغشاء، لأن هذا يؤذي نفسية العروس ويولّد عندها الخوف والرهبة، والنزعة إلى العزوف الجنسي والمقاومة.
- أن تكون العروس مرتاحة الاعصاب، غير متشنجة، متعاونة إلى أقصى الحدود، ملمّة إلماما كاملا بالعملية الجنسية حتى تستطيع مساعدة عريسها على فض الغشاء بدون آلام ومتاعب
- أن يكون المكان الذي يجري فيه اللقاء الزوجي الأول حميمًا هادئًا بعيدًا عن الضجة والصخب والأصوات المزعجة، ويفضل أن يكون ذلك في بيت ريفي، أو شقة هادئة لا يسكنها أحد أو في فندق.
- أن يبتعد الأهل والأقارب والفضوليون عن الوقوف أمام باب الغرفة بحجة انتظار مشاهدة دم العذرية للتأكد من "عفة" العروس، لأن هذه العادة الخرقاء تشكل السبب الرئيسي في فشل العلاقة الجنسية بين الزوجين، وبالتالي عدم التوصل إلى فض الغشاء بسهولة في ليلة الزواج الأولى.

- يجب أن تُهَيأ العروس لهذه الليلة عن طريق إفهامها بأن فض الغشاء هو عملية غير مؤذية وغير موجعة، ولا تلحق بها أي ضرر، وأن هذه العملية هي طبيعية جدا وشرط لإتمام الزواج، وأنها وجدت منذ خلقت حواء، لذلك عليها ألاّ ترتعش أو تخاف أو تتشنج، كما عليها ألاّ تخجل من عريسها لأن هذه هي سنة الطبيعة، وأن ما سمعته أو قرأته عن "أوجاع لا تطاق" تصيب الفتاة عند فض الغشاء مغاير للحقيقة ووهم من الاوهام، وأن مدى الوجع لا يتعدى شعورا مشابها لما تشعر به من جراء وخز حقنة في العضل، وأنها سرعان ما تنساه ليغمرها شعور آخر حافل بالنشوة والسعادة والاكتفاء.
- تسهيل للإيلاج، يمكن استخدام أحد المراهم الملينة، وكذلك تحاميل شرجية مسكنة قبل القيام بعملية الفض، فهي تزيل التشنج وتهدئ الأعصاب وتريح العضلات، وتخفف من الأوجاع الوهمية العالقة في ذهن الفتاة.

أسباب الفشل في فض غشاء البكارة

من أسباب فشل الفض ما يلي:

- جهل الزوج والزوجة بأبسط الأمور الجنسية، مما يجعل العلاقة الجنسية بينهما وكأنها عملية اختبار وامتحان وليست علاقة ودية يغمرها التفاهم والرغبة والحب والحنان.
- المخاوف والرهبة التي تسيطر على العروس في ليلة الزفاف، نتيجة الاوهام التي ملأت رأسها عن الآلام والأوجاع التي قد تنتج عن عملية الفض، كما يدفعها إلى التشنج والانقباض، وبالتالي عدم التعاون، وبذلك يصبح فض الغشاء أمرًا مستحيلاً مهمًا تكررت المحاولة. في هذه الحالة، بإمكان الطبيب أن يساعد العروس في التغلب على خوفها وقلقها من العملية الجنسية عن طريق الشرح المبسط من قبله لطبيعة الجهاز التناسلي عند الفتاة، ووصف بعض المهدئات والمسكنات.
- إذا كان غشاء البكارة قاسيًا وسميكًا ويستحيل فضه بالطريقة العادية، مهما حاول الزوجان، يجب اللجوء في الوقت المناسب إلى الطبيب من أجل فضه بالطريقة الجراحية بواسطة مداخلة جراحية بسيطة تجرى تحت تأثير البنج الموضعي، ولا تستغرق سوى بضع دقائق وبدون أية مضاعفات... يمكن بعدها مزاولة العلاقات الجنسية بسهولة تامة

وبدون متاعب أو آلام تذكر. لذلك ننصح كل زوج وزوجة أن يستشير طبيبًا بالسرعة القصوى، ودون تردد أو خجل إذا صادفتهما صعوبة أو آلام فض الغشاء في الأيام الأولى من الزواج، فليس في ذلك عيب أو نقص، بل هو أمر طبيعي جدا يوفر عليهما مشاكل ومتاعب كثيرة، كما يوفر على الزوجة آلاما وأوجاعا يمكن تفاديها، هذا بالإضافة إلى الآثار النفسية السلبية التي قد تسببها محاولات الزوجة الفاشلة لو تكررت.

الفصل السابع

حقوق الزوج والزوجة وواجباتهما

ويشتمل النقاط التالية:

- تساؤلات لكلا الزوجين: من أجل التعرف على حقوق كل منهم نحو الآخر
- حقوق الزوج على زوجته
- مسؤوليات الزوجة
- حقوق الزوجة على زوجها
- مسؤوليات الزوج نحو زوجته
- الحقوق المشتركة بين الزوجين
- الحقوق والأدوار المتوقعة في الزواج والأسرة

الفصل السابع
حقوق الزوج والزوجة وواجباتهما

تساؤلات لكلا الزوجين: من أجل التعرف على حقوق كل منهم نحو الآخر

- الرجل: هل عقلك مثل عقلها؟ إذًا لماذا تريد أن تطيعك في كل صغيرة وكبيرة؟
- المرأة: هل أديت حقه كاملا؟ إذًا لماذا تقارنين نفسك باستمرار بمن هو حولك على افتراض أن حياتهم أحسن من حياتك؟
- الرجل: هل عاطفتك مثل عاطفتها؟ إذًا لماذا تريد أن تحب ما تحب وتكره ما تكره؟
- المرأة: هل ترضي أن تدخلي الجنة بزوجك؟ إذًا لماذا يكثر العناد والرفض والمجادلة على كل صغيرة وكبيرة؟
- الرجل: هل لديك عيوب ولديها محاسن؟ إذًا لماذا تريد أن تحاسبها على كل صغيرة وكبيرة ولا تحاسب نفسك أولا؟
- المرأة: هل أنت فعلاً ممن تقول في نفسها عندما يغضب زوجها: لا أذوق غمضا حتى ترضى؟ إذًا كيف ترضين أن تنامي وزوجك غاضب عنك والملائكة تلعنك؟
- الرجل: هل الكلمة تحتاج إلى مال؟ إذًا لماذا أنت بخيل عليها حتى بالكلمة الطيبة والابتسامة اللطيفة؟
- المرأة: هل الاهتمام بالجمال مرتبط فقط بالجنس؟ أين اللطف واللين والود والبيت المعطر والنفس الهادئة؟
- الرجل: هل أنت وحدك الذي تواجه مشاكل في العمل؟ لماذا لا تجلس يومًا في المنزل وترى ما تعاني مع الأطفال والعمل البيتي.
- المرأة: هل تودين أن تفشي سرًا بينك وبين زوجك؟ إذًا لماذا تطلعين والدتك وأخواتك وكل قريب وغريب على أشد التفاصيل الحياتية؟

- الرجل: هل تعتذر لزوجتك عن أخطائك؟ لو كانت مخطئة لأصررت على أخذ الاعتراف منها
- المرأة: هل تمانعين أن تكوني تحت قيادة زوجك؟ إذًا لماذا تخرجين من البيت دون إذنه، وتتهمينه بالتقصير الدائم، وتقارنيه بمن يحب وبمن لا يحب؟
- الرجل: هل ترضى أن تنفق عليك زوجتك؟ إذًا لماذا تصر على أخذ الدخل كاملاً وتنسى أن ذلك ليس من حقوقها عليك، وقد تشاجرها بسبب ذلك؟
- المرأة: هل ترضي أن تعيشي مسرفة مبذرة؟ إذًا لماذا تشتري ما تحتاجينه وما لا تحتاجينه؟ ولماذا يكون بيتك فيه كل ما لذ وطاب وتقولين لدى الآخرين طعام أكثر وألذ؟
- الرجل: هل كنت تفكر قبل الزواج أن التربية من مسؤولية الأم فقط؟ إذًا لماذا أهملت دورك وتناسيت رعايتك لأولادك وأوكلت مهمة التربية للأم وما أنت إلا جلاد تنفذ أمر القاضي؟
- المرأة: هل ترضين أن يخرج أبنائك مضطربي الشخصية؟ إذًا لماذا لا تحاولي أن تشركي الأب في التربية، وأيهما أهم زيارة الأقارب والأحباء أم تربية أبنائي، أيهما أهم قضاء ساعة في مشاهدة التلفاز أم التعلم حول كيف يمكن تربية أبنائي؟
- الرجل: هل ترضى عند الكبر أن تركن في زاوية البيت؟ إذا لماذا لا تهتم بوالديك ووالديّ زوجتك؟ ولا تزورهم يوميًا؟ أليس لهما حق عليك في الكبر أكثر من الصغر؟
- المرأة: كيف تتصرفين مع والدة زوجك؟ إلا تعلمين أنك ستصبحين مثلها وربما أسوأ؟ ألا تتعظي بمن سبقك؟
- الرجل: هل تشاور زوجتك في كل صغيرة وكبيرة؟ إذًا كيف سيساعدك المساعد في المنزل على إدارة البيت، وهو يتلقى قرارات حازمة دون مناقشة؟
- المرأة: هل تعتقدين أن المشاكل في بيتك بعيدة عنك؟ أنك مسئولة عن هذه السفينة وتوجيهها فكل مشكلة لدى الولد أنت المسئولة الأولى عنها؟ عناد.. هروب.. صراخ.. عدوان..
- الرجل: هل أنت رومانسي حاليا؟ هل تتذكر الخطوبة لماذا كنت رومانسيا؟ ما المانع الآن أهو حرام أم عيب؟

- المرأة: هل أنت هادئة في الحوار؟ كيف كنت هادئة في فترة الخطوبة؟ أين الصبر وسعة الصدر والحب الذي كنت تكنينه في صدرك؟
- الرجل: هل تتابع ما يجري في دولتك (منزلك). أم تهتم بالعمل على حساب المنزل؟ هل أنت عادل في حياتك إذًا؟ هل أنت تعطي كل ذي حق حقه؟ هل الظروف هي التي تجعلك قاسيًا ومنشغلاً؟ لماذا يحاسبك الـلـه إذا وأنت غير قادر على التصرف بإرادتك؟
- المرأة: هل تستطيعين أن تملكي الكون؟ هل تملكي جمال لا يقاوم؟ هل تستطيعين أن تملكي زوجك؟ لماذا تشعري بالهستيريا إذا طرح موضوع الزواج الثاني؟

حقوق الزوج على زوجته:

- للرجل أن يستمتع بجسد امرأته بجماع أو بمباشرة- بقصد قضاء الوطر، أو طلب النسل، وعليها أن تجيبه متى دعاها إلى فراشه. فعن أبي هريرة رضي الـلـه عنه قال: قال رسول الـلـه ﷺ: «إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه، فأبت، فبات غضبان عليها، لعنتها الملائكة حتى تصبح».
- ومن حقوق الرجل على زوجته أن تطيعه فيما يأمر: فعن أبي هريرة رضي الـلـه عنه قال: سئل رسول الـلـه ﷺ عن خير النساء؟ قال: «التي تطيع إذا أمر، وتسر إذا نظر، وتحفظه في نفسها وماله».
- من حقوقه عليها أيضًا أن تشكر له ولا تكفره: فعن عبد الـلـه بن عمرو بن العاص رضي الـلـه عنه قال: قال رسول الـلـه ﷺ: «لا ينظر الـلـه إلى امرأة لا تشكر لزوجها وهي لا تستغني عنه».
- كذلك فعليها أن تسره إذا نظر إليها، وتحفظه في ماله ونفسها إذا غاب عنها: لحديث أبي هريرة رضي الـلـه عنه الذي تقدم ذكره، قال: «التي تطيع إذا أمر، وتسر إذا نظر، وتحفظه في نفسها وماله».
- وله عليها أن لا توطئ فراشه من يكرهه: فعن جابر بن عبد الـلـه رضي الـلـه عنه أن رسول الـلـه ﷺ خطب الناس، فقال: «اتقوا الـلـه في النساء، فإنكم أخذتموهن بأمانة الـلـه، واستحللتم فروجهن بكلمة الـلـه، وإن لكم عليهن أن لا يوطئن فرشكم أحدًا تكرهون، فإن فعلن فاضربوهن ضربًا غير مبرح، ولهن عليكم رزقهن وكسوتهن بالمعروف».

- الاحتشام وعدم إبداء زينتها في غير موضعها: فمن حق الزوج على زوجته وحق الله عليها، أن تتأدب بآداب الدين وتلتزم الحشمة والوقار في لباسها وزينتها وسلوكها امتثالًا لقوله تعالى: (**وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاء بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاء بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُوْلِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاء وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ {31/24}**) [النور، 31].
- وله عليها أن لا تنفق من بيته إلا بإذنه: فعن أبي أمامه رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ- في خطبته عام حجة الوداع- يقول: «لا تنفق امرأة شيئًا من بيت زوجها إلا بإذن زوجها».
- وله أن لا تصوم تطوعًا إلا بإذنه: فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لا يحل للمرأة أن تصوم وزوجها شاهد إلا بإذنه، ولا تأذن في بيته إلا بإذنه».
- له عليها أن تحد عليه إذا مات أربعة أشهر وعشرا: فعن أم حبيبة رضي الله عنها قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول على المنبر: «لا يحل لامرأة تؤمن بالله واليوم والآخر أن تحد على ميت فوق ثلاث، إلا على زوج أربعة أشهر وعشرا».
- وقد ورد في إحياء علوم الدين: كان رجل قد خرج إلى سفر وعهد إلى امرأته ألا تنزل من العلو إلى أسفل. وكان أبوها في الأسفل فمرض. فأرسلت المرأة إلى رسول الله تستأذن في النزول إلى أبيها. فقال رسول الله ﷺ : «أطيعي زوجك، فمات. فاستأمرته فقال: أطيعي زوجك. فدُفن أبوها، فأرسل رسول الله يخبرها أن الله قد غفر لأبيها بطاعتها لزوجها».
- أتت امرأة من خثعم إلى النبي ﷺ فقالت: إني امرأة أيم وأريد أن أتزوج، فما حق الزوج؟ قال: «إن من حق الزوج على الزوجة إذا أرادها فراودها على نفسها وهي على ظهر بعير لا تمنعه».

- أن لا تتفاخر على الزوج بجمالها، ولا تزدري زوجها لقبحه.
- ألا تؤذي زوجها وتجرحه، رُوي عن معاذ بن جبل رضي الـلـه عنه قال: قال رسول الـلـه ﷺ «لا تؤذي امرأة زوجها في الدنيا إلا قالت زوجته من الحور العين: لا تؤذيه قاتلك الـلـه! فإنما هو عندك دخيل يوشك أن يفارقك إلينا».

مسؤوليات الزوجة:

أولا: المفاجئات غير المتوقعة:

إن من أسباب التعاسة الزوجية وجود مجموعة من التصورات الخيالية والأحلام الوردية حول الزواج في ذهن كلا الزوجين، ولكن الزوجة تفوق الزوج في هذه التصورات لطبيعتها العاطفية، وغالبًا ما تصطدم بالواقع حين تجد العكس. وأقول للزوجة المؤمنة التي تبحث عن مفاتيح السعادة، وتريد تخطي العقبات: عليها أن تهيئ نفسها للواقع وأن تكون عملية في تصوراتها؛ فالإنسان ليس معصومًا من الخطأ أو النقص؛ فالزوج مثلك تمامًا يخطئ ويصيب، وفيه من الصفات الحميدة ما يجعلك تغضين الطرف عن الصفات التي لا تعجبك، فالواقع أن السعادة الزوجية والحب ينمو بين الزوجين، وتدعمه العشرة الطيبة والصحبة المخلصة وحسن التفاهم فهذا هو الواقع.

ثانيا: اختلاق النكد:

هناك العديد من الزوجات يحفرن قبر الزوجية بأيديهن حين يختلقن النكد بسبب وبدون سبب حتى تصنع مشكلة تتعس بها نفسها، وتحول حياة زوجها إلى جحيم بسبب الشكوى المستمرة من كل شيء، فمن سوء الأحوال المادية مرة ومن الأولاد أخرى، ومن إهمال الزوج لشؤون البيت ثالثة، وغالبًا ما يكون الزوج هو الضحية الأولى لسماع هذه الشكاوى، وبعض الزوجات لا يحلو لهن بث الأوجاع والشكوى إلا حين رجوع الزوج من عمله مرهقًا، بدلًا أن يُفتح الباب ويجد ابتسامة مشرقة ويدًا حانية وصوتًا رقيقًا؛ يجد وابلًا من الأخبار السيئة ومشكلات الأولاد والجيران والأقارب، ثم تقدم له الطعام وتطلب منه أن يأكل فيرد قائلًا لقد شبعت!.

ثالثا: الانتقاد المستمر:

الانتقاد الدائم للزوج في تصرفاته وأفعاله يعتبر البخار السام الذي يخنق الحياة الزوجية؛ بل قد يتعدى الأمر إلى السخرية من شكله الذي لا دخل له فيه، والذي هو من صنع الذي أتقن كل شيء صنعة، مما يفقده الشعور بذاته وإحساسه بالقوامة، فما أجمل أن تمنح الزوجة الصالحة زوجها الثناء المخلص، وأن تبدي إعجابها دائمًا بخصاله الحميدة، وجهده المبذول من أجل إسعادها!.

رابعا: التدخل المستمر في شؤون الزوج:

يحدث الاختناق حين تتدخل الزوجة وتضع نفسها في كل شؤون زوجها الخاصة مثل: إلى أين أنت ذاهب؟ من قابلت؟ وقد يصل الأمر إلى تفتيش الجيوب ومكالمات الهاتف وفتح خطاباته حتى يشعر أنه محاصر ومراقب مما يفقده الشعور بالأمان، وفقده ثقة زوجته، وإذا انتهى الشعور بالأمان والثقة المتبادلة بين الزوجين؛ فإن السفينة ستغرق حتمًا ولا أعني بذلك أن تهمل الزوجة شؤون زوجها؛ بل عليها أن تتدخل بالقدر الذي يشعره هو باهتمامها، فهو أيضًا بحاجة إلى أن يحكي ويبث لها همومه، ويتحدث معها عن طموحه وأحلامه؛ فيجد فيها الصديق الوفي والناصح الأمين، فيطمئن لها ويثق بها، بدلًا من أن يفر هاربًا من هذا الحصار الذي كاد أن يخنقه.

خامسا: سوء الحوار:

الحوار هو جسر التواصل وحبل الترابط بين الزوجين؛ فإذا تصدع هذا الجسر أو انقطع هذا الحبل؛ فيكون من الصعب إصلاح هذا الخلل. إن توجيه اللوم وتبادل الاتهامات يؤدي إلى حدوث ما يسمى بـ"الصمت الزوجي" أو "الخرس الزوجي" أو بمعنى آخر تتهدم لغة الحوار بين الزوجين؛ فتبدو الحياة فاترة كئيبة. فكلما كان الحوار هادئًا ومتصلًا بين الزوجين كلما زاد ارتباطهما ببعضها البعض، فعلى الزوجة المسلمة أن تتعلم كيف تدير الحوار بينها وبين زوجها إدارة ناجحة من غير توتر أو تبادل للاتهامات.

سادسا: إرهاق الزوج بالمطالب المادية:

لقد أصبح التطلع إلى الأموال الطائلة والأثاث الفخم ومتع الدنيا هو السمة الغالبة لهذا العصر. وللأسف الشديد انزلقت الكثير من الزوجات وراء كل ذلك، وأصبح شغلهن الشاغل الحصول على الحلي الثمينة والسيارات الفارهة و...إلخ وهذا الطموح الزائد والتطلع إلى ما عند الأخريات والمقارنات الدائمة كان سببًا في إرهاق الزوج، وزيادة ضغوطه وتوتره، وبالتالي إحباطه الدائم لعدم قدرته على تحقيق هذه الأماني، وتلبية الرغبات التي لا تنتهي عند حد مما يجعل الحياة الزوجية تتحول إلى جحيم. لكن الزوجة المسلمة ترضى بما قسم الـلـه لها، فالغنى غنى النفس والرضاء والقناعة كنز ثمين لا يمنحه الـلـه تبارك وتعالى إلا لمن يحب من عباده، فعليك حبيبتي في الـلـه أن تكوني عونًا لزوجك لا عبئًا عليه، ولتجعلي توجه نبيك محمد ﷺ منهاجًا تسيرين عليه، فعن أبي هريرة رضي الـلـه عنه قال: قال رسول الـلـه ﷺ: «انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا لمن هو فوقكم، فهو أجدر ألا تحقروا نعمة الـلـه عليكم» رواه مسلم.

سابعا: إنكار فضل الزوج:

إن الاعتراف بالجميل من المروءة والنبل، ونكران الجميل من الجحود واللؤم، وقد حذر الإسلام من الجحود ورهب منه؛ فقال ﷻ: (**هَلْ جَزَاء الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ** {60/55}) [الرحمن:60]،، وقال عز من قائل: (ولا تنسوا الفضل بينكم)،، وقال ﷺ: «من لا يشكر الناس لا يشكر الـلـه» (رواه أبو داود والترمذي)، وعن زينب رضي الـلـه عنها قالت: خطبنا رسول الـلـه ﷺ فقال: «رأيت النار وأكثر أهلها النساء، قالوا: لم يا رسول الـلـه؟ قال: لكفرهن قالوا: أيكفرون بالـلـه! قال: يكفرن العشير، ويكفرن بالإحسان لو أحسنت إلى إحداهن الدهر ثم رأت منك شيئًا؛ قالت: ما رأيت منك خيرًا قط» (متفق عليه).

ثامنا: عدم الاهتمام بالحاجات الغريزية:

إن حاجة الزوج إلى الإشباع الغريزي أمر فطري يرضي نفسه ويشرح صدره ولا ينبغي للزوجة العاقلة أن تقلل من قيمة هذه الحاجة أو تعدها أمرًا ثانويًا، فقد أكدت الدراسات الحديثة أن 90% من حالات الطلاق تحدث بسبب الإخفاق في إنجاح المعاشرة الزوجية.

تاسعا: الجهل بتعاليم الإسلام في الزواج:

فالعلاقة الزوجية علاقة متبادلة بين مانح وآخذ مرة، وآخذ ومانح مرة أخرى، أي تبادل مستمر بين الحقوق والواجبات يحيط به المودة والرحمة، وإنكار الذات؛ فعليك أختي في الله فهم تعاليم الإسلام في العلاقة الزوجية والعمل بها؛ فإتباع هدي الرسول ﷺ فيه البركة والسعادة التي ننشدها جميعًا سواء كان في الزواج أو في غيره، فبهذا العلم وبذاك العمل تنجو السفينة من الغرق وتصل إلى بر الأمان.

عاشرا: الذنوب والمعاصي:

قال الفضيل بن عياض -رحمه الله-: "إني لأعصى الله فأجد ذلك في خلق دابتي وامرأتي". ومعنى هذا أن المعصية لها أثرها السيئ على العبد، فالتقصير الذي يحدث في الحقوق الزوجية معصية لا يرضاها الله ﷻ، ولا رسوله ﷺ، وقد يرتكب الزوجان المعاصي؛ فيرى أثرها في أولادها وفي صحتها وفي علاقتها بعضهم ببعض، وذلك من عقوبة الذنب في الدنيا قبل الآخرة.

حقوق الزوجة على زوجها:

- **المهر**: وهو عطيَّةٌ محضة فرضها الله للمرأة، ليست مقابل شيء، يجب عليها بذله إلا الوفاء بحقوق الزوجية، كما أنه لا يقبلُ الإسقاط، ولو رضيتِ المرأة إلا بعد العقد (**وَآتُواْ النِّسَاء صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِن طِبْنَ لَكُمْ عَن شَيْءٍ مِّنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَّرِيئًا {4/4}**) [النساء: 4]
- **النفقة**: يدخل في عمومها الإطعام والكسوة، لقوله ﷺ: «أن تطعمها إذا طعمت، وتكسوها إذا اكتسيت». ولا شك أن النفقة على الزوجة والولد مندوب إليها محثوث عليها. فعن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ أمر بصدقة، فجاء رجل فقال: عندي دينار، فقال: «أنفقه على نفسك». قال: عندي آخر؟ قال: «أنفقه على زوجك». قال: عندي آخر؟ قال: «أنفقه على ولدك». قال: عندي آخر؟ قال: «أنفقه على خادمك». قال: عندي آخر؟ قال: «أنت أبصر». وعن ثوبان رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «أفضل دينار: دينار ينفقه

الرجل على عياله، ودينار ينفقه الرجل على دابته في سبيل الـلـه، ودينار ينفقه على أصحابه في سبيل الـلـه».

- **عدم التعرض للوجه بالضرب أو التقبيح**: لما في ذلك من الاستهانة بالمرأة، وتحقيرها، وإنزالها غير المنزلة التي ارتضاها الـلـه سبحانه وتعالى لها من الاحترام. وكذلك فالتعرض للوجه بالضرب أو التقبيح مناف لما أمر به الـلـه ورسوله ﷺ من الهدي في تقويم النساء عند النشوز. فالذي أمر به الـلـه سبحانه وتعالى من ضرب النساء لتقويمهن عند النشوز هو الضرب غير المبرح، لقوله تعالى: (**وَاللاَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلاَ تَبْغُواْ عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً إِنَّ الـلـهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا**) [النساء: 34].
- **عدم الهجر في غير البيت**: يدل عليه قوله ﷺ: «ولا تهجر إلا في البيت». ولكن يجوز هجر المرأة في غير البيت بحسب المصلحة المترتبة على ذلك، كما صح عن النبي ﷺ أنه هجر أزواجه شهرًا في غير بيوتهن.
- **المسكن والملبس**: (**أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنتُم مِّن وُجْدِكُمْ**) [الطلاق: 6]
- ويسرد الغزالي حقوق الزوج على زوجته كما يلي :حقوق الزوج على الزوجة كثيرة، وأهمها أمران: **الصيانة والستر**. وعن حكيم بن معاوية القشيري عن أبيه قال: قلت: يا رسول الـلـه ما حق زوجة أحدنا عليه؟ قال: «أن تطعمها وتكسوها إذا طعمت أو اكتسيت، ولا تضرب الوجه، ولا تقبّح، ولا تهجر إلا في البيت».
- وإن كان له امرأة ثانية لزمه المبيت عندها ليلة من كل أربع ليال، وإن كان له نساء فلكل واحدة منهن ليلة من كل أربع ليال. ومن حقوقها عليه أن يعامل أزواجه بعدل.
- أن ينظر إليها على أنها سكن له تركن إليها نفسه، وتكمل في جوارها طمأنينته، وترتبط بالحياة الكريمة معها سعادته أو شقاوته، فهي ليست أداة للزينة ولا مطيَّة للشهوة ولا غرضًا للنسل، فحسب بل إنها تكملة روحية للزوج.
- كما **أنها حرة في اختيار الزوج**: ليس لأبيها أن يكرهها على ما لا تريد قال رسول الـلـه ﷺ: «لا تنكح البكر حتى تستأذن، ولا الثيب حتى تستأمر».

- ويجب على زوجها **أن يعلمها أصول دينها**: (**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ**) [التحريم: 6].
- **أن يغار عليها ويصونها من العيون الشريرة**: والنفوس الشرهة، وقال رسول الله ﷺ: «أتعجبون من غيرة سعد - أحد الصحابة -؟ أنا والله أغير منه، والله أغير مني».
- **أن يترفع عن تلمس عثراتها وإحصاء سقطاتها**: ولذا كان النبي ﷺ يكره أن يأتي الرجل أهله طروقا. والطروق: المجيء بالليل من سفر، أو من غيره، على غفلة.
- **عليه أن يعاشرها بالمعروف والإحسان**: فلا يَسْتفزُّه بعضُ خطئها، أو يُنْسيه بعضُ إساءتها: (**وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَن تَكْرَهُواْ شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا**) [النساء: 19]. ويقول النبيُّ ﷺ: { لا يفرك مؤمن مؤمنةً، إن كره منها خلقًا رضي منها آخر}.
- **حسن الاستهلال عند الدخول إلى البيت** مثل البدء بالسلام، وطلاقة الوجه والمصافحة.
- **التعاون المنزلي**: مشاركة الزوج في أعمال المنزل مثل: إعداد الطعام، أو شرائه، أو ترتيب البيت، يُدخل السرور علي الزوجة، ويقوي مشاعر المودة والمحبة بينهما.
- **التزاور واصطحاب الزوج زوجته عند زيارة الأقارب والأصدقاء وأهل الخير**.
- **التطيب والتزين**، فالله جميل يحب الجمال، وكان ابن عباس رضي الله عنهما يقول (إني لأحب أن أتزين لامرأتي، كما أحب أن تتزين لي).
- **الجِماع**، وإشباع الغريزة، وهو من واجبات الرجل، وأدني ذلك مرة في كل طهر.
- **حفظ الأسرار الزوجية** وقد ورد في حديث أبي سعيد الخدري عن رسول الله ﷺ أنه قال: «إن من أعظم الأمانة عند الله يوم القيامة الرجل يفضي إلي امرأته، وتفضي إليه ثم ينشر سرها».

وصايا أم لابنتها

أوصت أم الخنساء ابنتها قبيل زواجها فقالت:

أي بنية! إنك فارقت الحواء الذي منه خرجت، وخلفت العش الذي فيه درجت إلى وكر لم تعرفيه، وقرين لم تألفيه، فأصبح بملكه إياك رقيبًا ومليكًا، فكوني له أمة يكن لك عبدًا وشيكًا، أي بنية! احفظي له عشر خصال يكن لك ذخرًا وذكرًا.

أما الأولى والثانية: الصحبة له بالقناعة، والمعاشرة بحسن السمع والطاعة.

أما الثالثة والرابعة: التعهد لموقع عينيه، والتفقد لموضع أنفه، فلا تقع عيناه منك على قبيح، ولا يشم منك إلا أطيب الريح

أما الخامسة والسادسة: فالتفقد لوقت طعامه، والهدوء عند منامه. فإن حرارة الجوع ملهبة، وتنغيص النوم مغضبة.

أما السابعة والثامنة: فالاحتفاظ بماله، والإرعاء على حشمه وعياله، لأن الاحتفاظ بالمال من حسن الخلال، ومراعاة الحشم والعيال من الإعظام والإجلال.

أما التاسعة والعاشرة: فلا تفشي له سرًا، ولا تعصي له أمرًا، فإنك إن أفشيت سره لم تأمني غدره، وإن عصيت أمره أوغرت صدره.

ثم اتقي- مع ذلك- الفرح بين يديه إذا كان ترحًا، والاكتئاب عنده إن كان فرحًا، فإن الخصلة الأولى من التقصير، والثانية من التذكير. وكوني أشد ما تكونين له إعظامًا يكن أشد ما يكون لك إكرامًا، وكوني أكثر ما تكونين له موافقة، يكن أطول ما يكون لك مرافقة. واعلمي أنك لا تصلين إلى ما تحبين حتى تؤثري رضاه على رضاك، وهواه على هواك فيما أحببت وكرهت

مسؤوليات الزوج نحو زوجته:

- لا تُهنْ زوجتك، فإن أي إهانة توجهها إليها، تظل راسخة في قلبها وعقلها. وأخطر الإهانات التي لا تستطيع زوجتك أن تغفرها لك بقلبها، حتى ولو غفرتها لك بلسانها، هي أن تنفعل فتضر بها، أو تشتمها أو تلعن أباها أو أمها، أو تتهمها في عرضها.

- أحسِنْ معاملتك لزوجتك تُحسنْ إليك، أشعرها أنك تفضلها على نفسك، وأنك حريص على إسعادها، ومحافظ على صحتها، ومضحٍّ من أجلها، إن مرضتْ مثلًا، بما أنت عليه قادر.
- تذكر أن زوجتك تحب أن تجلس لتتحدث معها وإليها في كل ما يخطر ببالك من شؤون. لا تعد إلى بيتك مقطب الوجه عابس المحيا، صامتا أخرسا، فإن ذلك يثير فيها القلق والشكوك.!
- لا تفرض على زوجتك اهتماماتك الشخصية المتعلقة بثقافتك أو تخصصك، فإن كنت أستاذا في الفلك مثلا فلا تتوقع أن يكون لها نفس اهتمامك بالنجوم والأفلاك !!
- كن مستقيما في حياتك، تكن هي كذلك. ففي الأثر: "عفوا تعف نساؤكم" رواه الطبراني. وحذار من أن تمدن عينيك إلى ما لا يحل لك، سواء كان ذلك في طريق أو أمام شاشة التلفاز، وما أسوأ ما أتت به الفضائيات من مشاكل زوجية !
- إياك إياك أن تثير غيرة زوجتك، بأن تذكِّرها من حين لآخر أنك مقدم على الزواج من أخرى، أو تبدي إعجابك بإحدى النساء، فإن ذلك يطعن في قلبها في الصميم، ويقلب مودتها إلى موج من القلق والشكوك والظنون. وكثيرا ما تتظاهر تلك المشاعر بأعراض جسدية مختلفة، من صداع إلى آلام هنا وهناك، فإذا بالزوج يأخذ زوجته من طبيب إلى طبيب !
- لا تذكِّر زوجتك بعيوب صدرت منها في مواقف معينة، ولا تعـيِّرها بتلك الأخطاء والمعايب، وخاصة أمام الآخرين.
- عدِّل سلوكك من حين لآخر، فليس المطلوب فقط أن تقوم زوجتك بتعديل سلوكها، وتستمر أنت متشبثا بما أنت عليه، وتجنب ما يثير غيظ زوجتك ولو كان مزاحا.
- اكتسب من صفات زوجتك الحميدة، فكم من الرجال ازداد التزاما بدينه حين رأى تمسك زوجته بقيمها الدينية والأخلاقية، وما يصدر عنها من تصرفات سامية.
- الزم الهدوء ولا تغضب فالغضب أساس الشحناء والتباغض. وإن أخطأت تجاه زوجتك فاعتذر إليها، لا تنم ليلتك وأنت غاضب منها وهي حزينة باكية. تذكَّر أن ما غضبْتَ منه - في أكثر الأحوال - أمر تافه لا يستحق تعكير صفو حياتكما الزوجية، ولا يحتاج إلى كل

ذلك الانفعال. استعذ بالـلـه من الشيطان الرجيم، وهدئ ثورتك، وتذكر أن ما بينك وبين زوجتك من روابط ومحبة أسمى بكثير من أن تدنسه لحظة غضب عابرة، أو ثورة انفعال طارئة.

- امنح زوجتك الثقة بنفسها. لا تجعلها تابعة تدور في مجرَّتك وخادمة منفِّذةً لأوامرك. بل شجِّعها على أن يكون لها كيانها وتفكيرها وقرارها. استشرها في كل أمورك، وحاورها ولكن بالتي هي أحسن، خذ بقرارها عندما تعلم أنه الأصوب، وأخبرها بذلك وإن خالفتها الرأي فاصرفها إلى رأيك برفق ولباقة.
- أثن على زوجتك عندما تقوم بعمل يستحق الثناء، فالرسول ﷺ يقول: «من لم يشكر الناس لم يشكر الـلـه» رواه الترمذي.
- توقف عن توجيه التجريح والتوبيخ، ولا تقارنها بغيرها من قريباتك اللاتي تعجب بهن وتريدها أن تتخذهن مُثُلًا عليا تجري في أذيالهن، وتلهث في أعقابهن.
- حاول أن توفر لها الإمكانات التي تشجعها على المثابرة وتحصيل المعارف. فإن كانت تبتغي الحصول على شهادة في فرع من فروع المعرفة فيسِّرْ لها ذلك، طالما أن ذلك الأمر لا يتعارض مع مبادئ الدين، ولا يشغلها عن التزاماتها الزوجية والبيتية. وتجاوبْ مع ما تحرزه زوجتك من نجاح فيما تقوم به
- أنصتْ إلى زوجتك باهتمام، فإن ذلك يعمل على تخليصها مما ران عليها من هموم ومكبوتات، وتحاشى الإثارة والتكذيب، ولكن هناك من النساء من لا تستطيع التوقف عن الكلام، أو تصبُّ حديثها على ذم أهلك أو أقربائك، فعليك حينئذ أن تعامل الأمر بالحكمة والموعظة الحسنة.
- أشعر زوجتك بأنها في مأمن من أي خطر، وأنك لا يمكن أن تفرط فيها، أو أن تنفصل عنها.
- أشعر زوجتك أنك كفيلٌ برعايتها اقتصاديا مهما كانت ميسورة الحال، لا تطمع في مالٍ ورثتْـهُ عن أبيها، فلا يحلُّ لك شرعًا أن تستولي على أموالها، ولا تبخل عليها بحجة أنها ثرية، فمهما كانت غنية فهي في حاجة نفسية إلى الشعور بأنك البديل الحقيقي لأبيها.
- وائم بين حبك لزوجك وحبك لوالديك وأهلك، فلا يطغى جانب على جانب، ولا يسيطر حب على حساب حب آخر. فأعط كل ذي حق حقه بالحسنى، والقسطاس المستقيم.

- كن لزوجك كما تحب أن تكونَ هي لك في كل ميادين الحياة، فإنها تحب منك كما تحب منها. قال ابن عباس رضي الـلـه عنهما: إني أحب أن أتزين للمرأة كما أحب أن تتزين لي.
- شاركها وجدانيًا فيما تحب أن تشاركك فيه، فزر أهلها وحافظ على علاقة كلها مودة واحترام تجاه أهلها.
- لا تجعلها تغار من عملك بانشغالك به أكثر من اللازم، ولا تجعله يستأثر بكل وقتك، وخاصة في إجازة الأسبوع، فلا تحرمها منك في وقت الإجازة سواء كان ذلك في البيت أم خارجه، حتى لا تشعر بالملل والسآمة.
- إذا خرجت من البيت فودعها بابتسامة وطلب الدعاء. وإذا دخلت فلا تفاجئها حتى تكون متأهبة للقائك، ولئلا تكون على حال لا تحب أن تراها عليها، وخاصة إن كنت قادما من السفر.
- حاول أن تساعد زوجك في بعض أعمالها المنزلية، فلقد بلغ من حسن معاشرة الرسول ﷺ لنسائه التبرع بمساعدتهن في واجباتهن المنزلية. قالت عائشة رضي الـلـه عنها: « كان ﷺ يكون في مهنة أهله -يعني خدمة أهله- فإذا حضرت الصلاة خرج إلى الصلاة» رواه البخاري.
- حاول أن تغض الطرف عن بعض نقائص زوجتك، وتذكر ما لها من محاسن ومكارم تغطي هذا النقص لقوله ﷺ فيما رواه مسلم «لا يفرك (أي لا يبغض). مؤمنٌ مؤمنة إن كرِهَ منها خُلُقًا رضي منها آخر».
- على الزوج أن يلاطف زوجته ويداعبها، وتأس برسول الـلـه ﷺ في ذلك: «فهلا بكرًا تلاعبها وتلاعبك؟» رواه البخاري، وحتى عمر بن الخطاب رضي الـلـه عنه - وهو القوي الشديد الجاد في حكمه - كان يقول: "ينبغي للرجل أن يكون في أهله كالصبي (أي في الأنس والسهولة). فإن كان في القوم كان رجلا ".
- أحسن إلى زوجتك وأولادك، فالرسول ﷺ يقول: «خيركم خيركم لأهله» رواه الترمذي، فإن أنت أحسنت إليهم أحسنوا إليك، وبدلوا حياتك التعيسة سعادة وهناء، لا تبخل على زوجك ونفسك وأولادك، وأنفق بالمعروف، فإنفاقك على أهلك صدقة. قال ﷺ: «أفضل الدنانير دينار تنفقه على أهلك».

الحقوق المشتركة بين الزوجين:

هناك حقوق وواجبات مشتركة بين الزوجين، يفترض أن يدركاها جيدًا ويمارساها عن وعي وتتلخص في الآتي:

أولا: حق الاستمتاع

فالاستمتاع حق لكلا الزوجين (**وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ {5/23} إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ {6/23}**)[المؤمنون، 5-6]. وكما جاء في السنة النبوية، لا يحق للمرأة الامتناع عن الاستجابة لنداء زوجها إذا ما دعاها لفراشه «إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فأبت فلم تأتِ فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح» (مسلم، بت، ج1، ص 165).

والنشاط الجنسي بين الرجل وزوجته، ليس عملًا مستقلًا عن دائرة العبادة ذلك أن الأكل والشرب ومباشرة الزوج لزوجته وما كان من هذا القبيل، يدخله الإسلام في دائرة العبادة الفسيحة، بشرط واحد هو النية (القرضاوي، 1975، ص 63).

وقد حرص الإسلام على ضمان تصريف الطاقة الجنسية، كما أكد على أن يكون ذلك في إطار الحلال لا الحرام، وذلك من خلال الزواج الذي يكفل حق الاستمتاع المشروع كما جاء في الحديث الشريف «وفي بضع أحكم صدقة قالوا: يا رسول الـلـه أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجرٌ؟ قال: أرأيتم لو وضعها في حرامٍ كان عليه فيها وزر، كذلك إذا وضعها في الحلال كان عليه أجر» (مسلم، بت، ج2، ص ص 697، 698).

وإذا كانت المعاشرة الجنسية (الجماع). سلوكًا مباحًا، فإن الإسلام يلزم الزوجين، بمجموعة من الآداب والأحكام، تضمن أن يكون ذلك في إطار إنساني أخلاقي يتميز به الإنسان عن باقي المخلوقات ومن ذلك إتيان الزوجة في القبل : (**نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ**) [البقرة:223].

ثانيا: المحافظة على أسرار الحياة الزواجية

فأسرار الحياة الزواجية، يجب أن تكون محفوظة مصانة لا يصح إفشاؤها وإذا ما وقع ذلك واستوجب التوبة (**فَلَمَّا نَبَّأَهَا بِهِ قَالَتْ مَنْ أَنبَأَكَ هَذَا قَالَ نَبَّأَنِيَ الْعَلِيمُ الْخَبِيرُ {3/66} إِن تَتُوبَا إِلَى اللـهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا وَإِن تَظَاهَرَا عَلَيْهِ فَإِنَّ اللـهَ هُوَ مَوْلَاهُ وَجِبْرِيلُ وَصَالِحُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمَلَائِكَةُ بَعْدَ ذَلِكَ ظَهِيرٌ {4/66}**) [التحريم، 3-4).

ومن الطبيعي أن "المحافظة على أسرار الحياة الزوجية، أمرٌ مهمٌ لتوطيد الثقة بين الزوجين وكل ما يجري بينهما من أمور قولية وفعلية، إنما هو من قبيل الأمانة عند الأخر ولا يجوز له أن يفشيه إلى الآخرين ولو كانوا من ذوي قرابتهما" (التميمي، 1985، ص80).

وقد حذرت السنة النبوية من كشف أسرار الاستمتاع والجماع الواقع بين الرجل وزوجته "إن من شرّ الناس عند اللـه يوم القيامة، الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه، ثم ينشر سرّها" (مسلم، بت، ج4، ص 257).

ثالثا: حق التوارث

فللزوج حق في أن يرث زوجته بعد وفاتها وللزوجة كذلك حق في أن ترثه بعد وفاته وقد حدد القرآن الكريم لكل واحدٍ منهما نصيبه في الميراث(**وَلَكُمْ نِصْفُ مَا تَرَكَ أَزْوَاجُكُمْ إِن لَّمْ يَكُن لَّهُنَّ وَلَدٌ فَإِن كَانَ لَهُنَّ وَلَدٌ فَلَكُمُ الرُّبُعُ مِمَّا تَرَكْنَ مِن بَعْدِ وَصِيَّةٍ يُوصِينَ بِهَا أَوْ دَيْنٍ وَلَهُنَّ الرُّبُعُ مِمَّا تَرَكْتُمْ إِن لَّمْ يَكُن لَّكُمْ وَلَدٌ فَإِن كَانَ لَكُمْ وَلَدٌ فَلَهُنَّ الثُّمُنُ مِمَّا تَرَكْتُم مِّن بَعْدِ وَصِيَّةٍ تُوصُونَ بِهَا أَوْ دَيْنٍ وَإِن كَانَ رَجُلٌ يُورَثُ كَلَالَةً أَو امْرَأَةٌ وَلَهُ أَخٌ أَوْ أُخْتٌ فَلِكُلِّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا السُّدُسُ فَإِن كَانُوَاْ أَكْثَرَ مِن ذَلِكَ فَهُمْ شُرَكَاء فِي الثُّلُثِ مِن بَعْدِ وَصِيَّةٍ يُوصَى بِهَآ أَوْ دَيْنٍ**) [النساء: 12].

الحقوق والأدوار المتوقعة في الزواج والأسرة

الرقم	العمل	الزوجة	الزوجة	كلاهما	آخرون
1	الدخل المادي				
2	التخطيط للميزانية العائلية				
3	الإشراف على إنفاق الزوج				
4	الإشراف على إنفاق الزوجة				
5	الإشراف على إنفاق الأطفال				
6	دفع الفواتير				
7	عمل قرار المشتريات				
8	اتخاذ قرار فيما يتعلق بالوظيفة				
9	اتخاذ القرار فيما يتعلق بوظيفة الشريك				
10	اتخاذ قرار فيما يتعلق بالتعليم للشخص				
11	اتخاذ قرار فيما يتعلق بتعليم الشريك				
12	إشراك الآخرين في قرارات المنزل				
13	اختيار السكن المناسب				
14	اختيار التصميم والأثاث				
15	التخطيط بشكل مكتوب				
16	عمل التسوق في البقالة				
17	وضع المشتريات في أماكنها				
18	التقرير متى يتم تناول الطعام خارج البيت				
19	عمل المعجنات				
20	تجهيز الوجبات				
21	ترتيب الطاولة				
22	غسل الصحون				
23	استغلال وقت الفراغ				

الرقم	العمل	الزوجة	الزوجة	كلاهما	آخرون
24	إخراج النفايات				
25	تنظيف الثلاجة				
26	تنظيف الفرن				
27	تنظيف الحمام				
28	غسل الشبابيك				
29	تغيير أغطية السرير				
30	عمل السرير				
31	اختيار الحقيبة المناسبة للشخص				
32	اختيار الحقيبة المناسبة للشريك				
33	اختيار الحقيبة المناسبة للأطفال				
34	غسل الملابس				
35	كوي الملابس				
36	وضع الملابس بعيدا لتنظيفها				
37	الاهتمام بإصلاح الأشياء الصغيرة للشريك				
38	الاهتمام بإصلاح الأشياء الكبيرة				
39	قطع الأعشاب				
40	تزيين البيت				
41	زراعة الورود والخضروات				
42	الإبقاء على المكان نظيفًا				
43	المحافظة على الأزهار والخضراوات				
44	جمع أوراق الشجر				
45	تقرير نوع وسيلة النقل للشراء				
46	اختيار وسيلة نقل حقيقة				
47	الاهتمام بوسيلة النقل من الخارج				

الرقم	العمل	الزوجة	الزوجة	كلاهما	آخرون
48	الاهتمام بوسيلة النقل من الداخل				
49	الاهتمام بتشغيل وسيلة نقل فارغة				
50	الاهتمام بنوع من المداعبة للأطفال				
51	إطعام الأطفال				
52	المساعدة في بقاء الأطفال نظيفين				
53	تقرير نوع أدوات الترفيه المستخدمة				
54	اختيار برامج التلفاز للمشاهدة				
55	اختيار وسائل التسلية				
56	اختيار الأصدقاء				
57	حفظ التقويم الاجتماعي للمناسبات				
58	تقرير الميل للذهاب للعبادة				
59	تقرير كيف تؤدي العبادة				
60	ترك وقت للعبادة في العائلة				
61	تقرير الهدايا والصداقات كيف يتم توزيعها				
62	التخطيط لنشاطات العطلة				
63	التخطيط لرحلة				
64	تقرير نفقات الرحلة				
65	تقرير نفقات الهدايا				
66	تقرير متى يتم زيارة الأصهار والنسباء				
67	تقرير متى نلبي دعوة الأقارب				
68	البدء بالحياة الحميمة الجنسية				
69	تقرير متى يتم منع الحمل				
70	تقرير إذا أنت سوف يكون لك أطفال				
71	تقرير عدد الأطفال				

الرقم	العمل	الزوجة	الزوجة	كلاهما	آخرون
72	تقرير اسم الأطفال				
73	تغيير فوط الأطفال				
74	تنظيف الطفل بعد تغيير الفوطة				
75	إطعام الأطفال				
76	تحميم الأطفال				
77	اللعب مع الأطفال				
78	وضع الأطفال في السرير				
79	رعاية ألعاب الأطفال				
80	البقاء في الليل مع الأطفال				
81	رعاية الأطفال عند المرض				
82	تأديب الأطفال				
83	مساعدة الأطفال في واجباتهم				
84	نقل الأطفال إلى المدرسة				
85	نقل الأطفال من المدرسة				
86	نقلهم لنشاطات مختلفة لممارستها				
87	إرشاد الأطفال للأمور الدينية				
88	تثقيف الأطفال حول الجنس				
89	اختيار الحاضنة للطفل				
90	عمل قرار حول تبني طفل				
91	اختيار الأطفال للتبني				

الفصل الثامن

النجاح الزواجي

ويشتمل النقاط التالية:

- أسس النجاح الزواجي
- الأركان الأربعة للنجاح الزوجي
- أنماط الأزواج وميزات كل نمط
- أفكار يومية خفيفة لتحسين الرومانسية لدى الزوجة
- كيف تصنعين ليلة رومانسية حمراء؟
- كيف تصنعين ليلة رومانسية بدوية؟
- كيف تحتفلين بأول يوم من رمضان
- أعيدي ذكرى ليلة زفافك
- أسبوع السعادة الزوجية
- كيف تتصرفين في حال غضب زوجك؟
- ملحق قاموس الكلمات الرومانسية

تابع: ما اشتمل عليه الفصل الثامن:

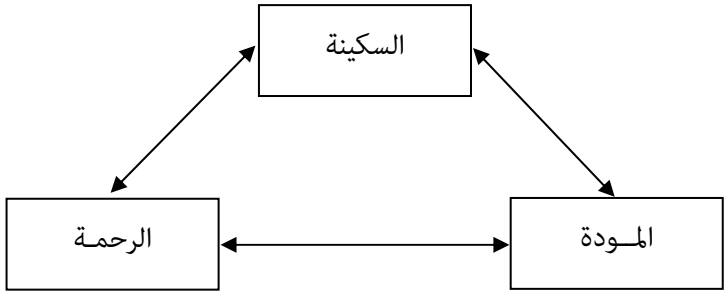
- ألعاب زوجية
- أفكار للضحك بين الزوجين
- استخراج كلمات الحب من الزوج
- مقياس مهام تقوم بها الزوجة لتحقيق السعادة لدى زوجها
- مجالات التوافق الزوجي الثلاثة عشر الأساسية
- عوامل ضرورية وأساسية تلعب دورا في تحقيق التكيف الزوجي
- طرق إسعاد الزوجة والتي يقوم بها الزوج
- اساليب تستخدمها الزوجة زيادة السعادة الزواجية
- خطوات يقوم بها الزوجان معا لتحقيق السعادة الزواجية
- اللاءات التي تحقق السعادة الزوجية

أسس النجاح الزواجي:

النجاح الزواجي هو جهد مشترك يبذله الزوجين من أجل الحصول على الراحة والهدوء والأمن والانسجام والانبساط عند الحديث عن الأسرة. يمتاز هذا الجهد بأنه مستمر بمعنى لا يقف عند شهر العسل، ويشترك فيه الطرفان. له أساليب مختلفة لتحقيقها أولها أساليب التواصل الفعّال اللفظي وغير اللفظي، وأساليب حل المشكلات.

ولا تكفي المحبة فقط لتحقيق السعادة أو الشعور بالحب، وإنما تحتاج إلى التعاون والتسامح عن الهفوات والزلات للشريك والرغبة في البقاء مع الشريك. لا يتم الشعور بها دون العطاء، ويحتاج الشريك للعطاء دون أن ينتظر الأخذ من الشريك، ولذا يظهر لنا سبب رئيسي يقف عائقًا أمام السعادة ويتضمن: الرغبة في الأخذ والعطاء، مما يخلق القلق والحذر المستمرين.

وبالمقابل فإن البيت السعيد المستقر يقوم على ثلاثة أسس متكاملة، لا يمكن الاستغناء عنها، أو تغافل أحدها وهي:



أولا: السكينة:

الاستقرار النفسي؛ فتكون الزوجة قرة عين لزوجها، لا يعدوها إلى أخرى، كما يكون الزوج قرة عين لامرأته لا يفكر في غيرها.

ثانيا: المودة

ثالثا: الرحمة

شعور متبادل بالحب يجعل العلاقة قائمة على الرضاء والسعادة.

سكينة+ مودة+ رحمة= بيت سعيد مستقر

ثلاثية البيت السعيد:

أخرج الحاكم في مستدركه عن سعد بن أبي وقاص رضي الـلـه عنه قال: قال رسول الـلـه ﷺ «أربع من السعادة المرأة الصالحة والمسكن الواسع والجار الصالح والمركب الهنيء وأربع من الشقاوة الجار السوء والمرأة السوء والمسكن الضيق والمركب السوء».

وإنما اعتبرت فيها الجار من لوازم المسكن، حيث يتأثر المسكن بالجار سلبًا وإيجابًا فصار من المناسب جمعهما في قالب واحد، وعلى هذا فتكون:

أولا: ثلاثية الأفراد: الزوج - الزوجة - الأبناء.

ثانيا: ثلاثية البيت تتكون من: الأفراد - المسكن – المركب

سأتحدث عن ثلاثية الزوج والزوجة والمسكن:

ثلاثية الزوج: الدين والخلق والقوامة

حيث يجب على الزوج ان يتمتع بالثلاثية التالية:

1- **الدين:** ثبت في الحديث الصحيح «إذا أتاكم من ترضون دينه وخلقه..». فجعل الدين من أهم صفات الزوج السعيد.

2- **الخُلُق:** وأهم ما ينبغي أن يكون عليه الزوج من خُلُق مع زوجته أن يرعى فيها ثلاثة أمور:

أ - مراعاة طبيعة تكوينها من الضعف والنقص: فيصبر على ذلك فقد ثبت في الحديث

الصحيح عند الشيخين: عن أبي هريرة رضي الـلـه عنه قال، قال رسول الـلـه ﷺ «إن المرأة خلقت من ضلع لن تستقيم لك على طريقة فإن استمتعت بها استمتعت بها وبها عوج وإن ذهبت تقيمها كسرتها وكسرها طلاقها».

ب- حفظها ورعايتها: انطلاقا من قول الـلـه تعالى: (**وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ**) [النساء: 19].

ج- أن يحقق فيها المودة والرحمة.

3- **القوامة:** اختص الـلـه جل وتعالى الرجل بخصيصة القوامة دون المرأة فقال جل وتعالى: (**الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاء**) [النساء: 34] القوامة التي معناها الأمارة والرئاسة والتأديب ولازمها النفقة بالمعروف، وتأمل التعبير بقوله (قوّامون) على صيغة المبالغة التي تدل على الأمر بالاجتهاد في حفظ الزوجة ورعايتها وحسن تأديبها ومعاشرتها. وبذل المستطاع في سبيل حماية الأسرة.

ثلاثية الزوجة: الصلاح والجمال واليسر

1- **الصلاح:** فقد أخرج الشيخان عن أبي هريرة رضي الـلـه عنه عن النبي ﷺ قال «تنكح المرأة لأربع لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك».

2- **الجمال:** والمراد بالجمال هنا جمال المظهر والمخبر فجمال المخبر بجمال الروح وشفافيتها. جمال العفة والطهر والحياء.. وهذا المقصود الأعظم من طلب الجمال في المرأة، ثم يأتي بعد جمال المخبر جمال المظهر، وهو مقصد تكميلي لدوام العشرة والسعادة بين الزوجين، فإن النفوس جُبلت على حب الجميل الذي تأنس به العين ويسكن إليه الفؤاد وجمالها من هذه الجهة يكون في:

أ - أن تكون بكرًا غير ثيّب: من حديث جابر رضي الـلـه عنه «فهلاّ بكرا تلاعبها وتلاعبك».

ب- حسن التجمل والزينة في الهيئة، جاء في الحديث النبوي الشريف «ألا أخبركم بخير ما يكنز المرء: المرأة الصالحة إذا نظر إليها سرته وإذا أمرها أطاعته وإذا غاب عنها حفظته».

3- **اليسر:** ثبت عند ابن حبان عن بن عباس رضي الـلـه عنهما قال: قال رسول الـلـه ﷺ «خيرهن أيسرهن صداقا»، فالمرأة اليسيرة: يسيرة المهر والصداق، يسيرة الجَهاز والزفاف، يسيرة العشرة والألفة.

الزواج المثالي هو الذي يتم بين الزوج الذي يكون فيه هو الأخ الأكبر لمجموعة من الأخوات، والزوجة تكون فيه هي الأخت الصغرى لمجموعة من الذكور

ثلاثية المسكن: الواسع – البيت المحصن بالأذكار – والجار الصالح

ولقد امتن الـلـه تعالى على عباده بنعمة السكن فقال: (**وَالـلـهُ جَعَلَ لَكُم مِّن بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُم مِّن جُلُودِ الأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ وَمِنْ أَصْوَافِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاثًا وَمَتَاعًا إِلَى حِينٍ {80/16}**) [النحل: 80].

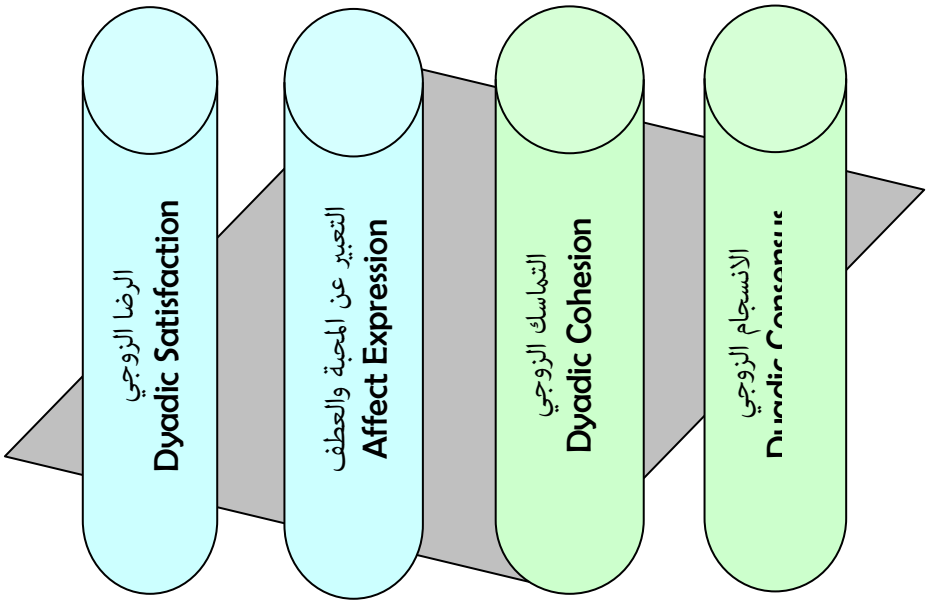
1- **المسكن الواسع:** ثبت في حديث سعد بن أبي وقاص رضي الـلـه عنه – السابق - أن رسول الـلـه ﷺ قال: «أربع من السعادة» وذكر منها: «المسكن الواسع» فالسعة والوسع والتوسع أمر مباح في الشريعة دون مجاوزة به الحدّ. والوسع في السكن أمر نسبي ! بمعنى أنه يختلف باختلاف الناس في نفوسهم وطبائعهم وأنماط حياتهم، لكن تبقى صفة السعة صفة محمودة تجلب السعادة لأهلها، وبقدر ما يوجد الوسع بقدر ما تزيد السعادة. والنفس مفطورة على حب السعة والتوسع.

2- **الجار الصالح:** ومن قبل القائل: الجار قبل الدار، وجاء عند ابن حبان عن أبي هريرة رضي الـلـه عنه أن النبي ﷺ كان يقول: «الـلـهم إني أعوذ بك من جار السوء في دار المقامة فإن جار البادي يتحول». فالجار الصالح يحفظ العورة ويستر العيبة، أن صلاح الجار يعين على نشوء الأبناء في بيئة صالحة، الجار الصالح يعين على نوائب الدهر، الجار الصالح يعين على طلب العلم والدعوة.

3- **البيت المحصن بالأذكار.**

الأركان الأربعة للنجاح الزوجي:

وعلينا أن نعرف أن الأزواج ليسوا فئة واحدة، وهم يختلفوا في علاقتهم معا، كما يتبين من الشكل التالي:



وتتمثل الأركان الأربعة للنجاح الزواجي في:

- **الانسجام الزوجي**: ويشير إلى درجة من الاتفاق الزوجي حول قضايا مثل التمويل العائلي، أمور التسلية والدين، فلسفة الحياة، ومهمات البيت.
- **الرضا الزوجي:** ويتعلق بالالتزام في الاستمرار بالعلاقة الزوجية والرضا بما يتطلبه الزواج من مهام، كما ويتصل بالطمأنينة تجاه الشريك.
- **التماسك الزوجي**: ويشير إلى تكاتف الأزواج وتضامنهم معًا رغم التحديات التي قد تواجههم، والتعاون في انجاز الأعمال وتوزيع المسؤوليات، والمشاركة بالاهتمامات الشائعة.
- **التعبير عن المحبة والعطف**: ويشير إلى التعبير عن الود والحنان والعطف نحو الشريك وإقامة علاقات جنسية تستند إلى هذه المحبة.

أنماط الأزواج وميزات كل نمط

النوع	ميزاته ومجال الاهتمام
الأزواج المسلوبون الحيوية في زواجهم	وهم غير سعداء في كل المجالات الزوجية الداخلية أو الخارجية مثل القضايا الشخصية، الاتصال، حل الصراع، إدارة الأمور المالية، نشاطات التسلية ووقت الفراغ، العلاقات الجنسية، الأطفال، الأسرة والأصدقاء، والتوجهات الدينية.
الأزواج المهتمون بالأمور المالية	يظهر هؤلاء عدم إشباع في معظم أمورهم الزوجية، مع تكيف في بعد زوجي واحد فقط وهو إدارة التمويل المنزلي، كما يهتمون بالمكافآت المالية، والملكية، كما يكون لديهم مشاكل بارزة في علاقاتهم معًا.
الأزواج المختلفون أو المتناقضون	يظهرون عدم الرضا في القضايا الزوجية الداخلية مثل القضايا الشخصية، الاتصال، حل الصراعات والعلاقات الجنسية. ويعوضون ذلك بالاهتمام بالمظاهر الخارجية كالأطفال والنشاطات الترفيهية والحياة الدينية.
الأزواج التقليديون	وتعتبر علاقاتهم مصدرًا للضغط، بينما حياتهم الدينية وتفاعلهم مع الأقارب يزودهم بمصادر للراحة، ويبقوا معا من أجل الآخرين.
الأزواج المتوازنون المتكافئون	ويعبر هؤلاء عن الرضا في كلا المظاهر الزوجية الداخلية والخارجية، ويتصلون بشكل جيد، كما أن لديهم استراتيجيات لحل المشكلات، ولديهم معدل عال من الاتفاق في النشاطات الترفيهية وتربية الطفل والأمور الجنسية، يتأثرون بالضغوط الخارجية التي تخل توازنهم.
الأزواج المنتعشون	ولدى هؤلاء إشباع في كل علاقاتهم، حيث يظهر عليهم الاندماج شخصيًا مع وجود مصادر داخلية وخارجية داعمة بشكل قوي في حياتهم، يتأثرون بالدعم الخارجي الذي لا يستغنون عنه.
الأزواج المتجانسون	وهم الأفضل تكيفًا في علاقاتهم الحميمة، وفي التعبير عن مشاعرهم وحياتهم الجنسية، ولكن لديهم مصادر ضغط خارجية تظهر بين الحين والآخر، وهم قادرون على الدعم الذاتي والتعامل مع الضغوطات الحياتية البسيطة والشديدة.

أفكار يومية خفيفة لتحسين الرومانسية لدى الزوجة

(ماجد ونايف، 1426 هـ).

1- اطبعي نسخة من عقد الزواج وأرسليها له في البريد مع عبارة (هل تذكر هذا اليوم).
2- عندما يسافر زوجك لمدة قصيرة اكتبي له بطاقات صغيرة أخفيها بين ملابسه واكتبي له بعض العبارات التي تعبر عن حبك له أو أبيات من الشعر.
3- أثناء وجودكما وسط مجموعة من الأقارب أو في السوق اهمسي في أذن زوجك عبارة رقيقة مثل (أنا سعيدة لأنك زوجي).
4- ضعي بطاقات التهنئة لمناسبة من المناسبات كالعيد في كل مكان يصل إليه في البيت كالحمام وغرفة النوم.
5- فكرة لمكافئة الزوج.. اذهبي لخطاط واجعليه يكتب لك بخط جميل شهادة تقدير ثم توقعين عليها بالأسفل (زوجتك المخلصة). وضعيها في إطار جميل واهديها لزوجك.
6- قارورة الحب.. افرغي زجاجة أي مشروب ثم احضري ورقة واكتبي عليها شعر أو الصفات التي تعجبك في زوجك ورشي الورقة بالعطر ثم ضعيها في الزجاجة واحكمي الغطاء وضعيها في البانيو المليء.
7- من باب التغير.. تناولا طعام العشاء على ضوء الشموع أو في غرفة النوم.
8- مسكن رومانسي.. افرغي زجاجة دواء وضعي عليه لاصق جديد وسميه (مسكن رومانسي يستعمل عند اللزوم). ثم اكتبي عبارات رومانسية صغيرة وأمنيات ممكن أن تتحقق يمكن استعمالها متى لزم الأمر.
9- أشياء جميلة ممكن تضعينها تحت الوسادة، مثل: زهور مضغوطة، قصيدة أو رسالة رومانسية أو دعوة لعشاء رومانسي
10- اتصلي به خلال النهار وأخبريه إنك مشتاقة إليه.
11- تزوجا من جديد. ابتعدا عن بعضكما شيئًا من الوقت أسبوع مثلا (يكون كلام عادي ولا مساس). ثم لتكن فترة الملكة فترة تنشيط المحبة تتخللها الهدايا الجميلة والتلجرافات العذبة ثم لتكن ليلة العرس وأفضل أن تكون في فندق من باب التغير.

12- لا تبخلي على نفسك أو على زوجك بالعطور.. ولا تنسين أن تعطري الشراشف واللحف وأجمل طريقة لثباتها ادهنيها من الجهة المقابلة للسرير ولاحظي النتيجة.
13- احضري نوته صغيرة أو دفتر مذكرات شكله جميل واكتبي فيها مقدمة رومانسية وسجلي فيها اللحظات السعيدة من أول زواجكم وركزي على المواقف التي أحببته من أجلها وتذكري بين فترة وأخرى مع زوجك هذه اللحظات.
14- احرصي على أن لا تنامي حتى يأتي بحيث تكونين دائمًا معه حتى ولو لم يكن بك نوم.. تعودي أن تغطيه وأن تسمي عليه ولا تنسي قول (تصبح على خير).
15- فكرة الورد.. افرشي الأرض بالقماش الأحمر من الباب الرئيسي إلى غرفة النوم وضعي فوقه الورد المجفف ثم ضعي على السرير شرشف أحمر ورشي فوقه ورد مجفف على شكل اسم زوجك.
16- رسالة للذكرى: في يوم زواجك أو في أي وقت مناسب ليكتب كل شخص منكم رسالة للآخر يعبر من خلالها عن علاقتكما ببعض وضعوها في مكان آمن ثم بعد فترة تبادلوا الرسائل وليقرأ كل واحد منكما رسالة الآخر.
17- بواسطة البالونات: ضعي بالونات من مدخل البيت واربطيها بخيط وضعي داخل كل بالونه صفة موجودة فيه يحبها واطلبي منه فقع البالونات.
18- ضعي بطاقة على باب الغرفة. (وهو نائم). والباب مغلق "لا تنسى أن تودعني" وضعي بطاقات على ثوب زوجك على شكل قلوب واكتبي له (لا تنساني). وضعي في جيبه بطاقة جميلة (كم اشتقت إليك).
19- ضعي بطاقة دعوة زفافكما في إطار جميل وعلقيها في غرفة المعيشة فذلك يعطيه احساس قوي بأنك تعتزين بمناسبة زواجكما.
20- قبل النوم.. اجعلي آخر كلامك كلمة طيبة مثل (اشوفك على خير يا عمري). فلها أثر طيب في نفس الزوج حتى ولو لم يقلها.
21- استقبليه بكلمات طيبة مثل (يعطيك العافية، عساك على القوة، ما قصرت، أنا ما أعرف من غيرك كيف أعيش).
22- امشيا سويا في المطر.

23- الإحساس بالدفء شعور جميل.. فبينما يكون زوجك يستحم استغلي هذه الدقائق وضعي الفوطة الخاصة به في المنشفة الكهربائية ثم فاجئيه عند خروجه من الحمام بهذه الفوطة.. التي ستحقق دفء الأجسام وبالتالي دفء المشاعر بينكما.

24- عطري حقيبة زوجك بالعطور التي يفضلها وضعي بعض الزهور المجففة وضعي قلوب مكتوب عليها كلام جميل يحبه.

25- الصندوق.. احضري صندوق صغير وأوراق محارم ملونة وضعي داخل الصندوق زهور حمراء وبيضاء ثم ضعي ملابسه المفضلة ورشي عليها عطره المفضل وشوكولاتة وضعي ورقة تقولين فيها "إنك ستكونين سعيدة لرؤيته مرتديها وحددي وقت ويوم للقاء الرومانسي".

26- حاولي دائما سؤال زوجك عما لا تعرفينه.. أشعريه أنك تتعلمين منه وتطبقين ما يقوله لك من التوجيهات فإن ذلك يسعده.

27- احرصي على التحصينات الشرعية.. كم أهمل الزوجان الأذكار فتنقلا بين هم وإكدار.. كم انشغلا عن ورد الصباح والمساء فحل بهما الداء والبلاء.. فاحصني بيتك بالأذكار النبوية الصحيحة والقرآن.

28- إذا حضر زوجك في أحد الأيام متعبًا من عمله.. فساعديه في خلع ملابسه وحضري له حمامًا دافئًا فهذا يساعده على تهدئة أعصابه وشعوره بالارتياح.

29- تفنني في كسب قلب والديه.. وبالأخص والدته وامتدحي زوجك أمامهم.

30- ابتسمي له دائمًا وامتدحي الأشياء التي اشتراها.

31- ألعبي مع زوجك.. لعبة الأستغماية أو بعض الألعاب الجاهزة.

32- اكتبي طلبات المنزل وأنت تتغزلين به.. مثلًا (الباذنجان كلون شعرك). واكذبي لا بأس بذلك.

33- احرصي إذا دخل زوجك المنزل.. أن لا تنشغلي عنه بالهاتف أو الانصراف عنه وإنما جالسيه.

34- الضحك.. الضحك أفضل علاج، فعندما يكون شريكك يمر بوقت صعب اختاري له هدية مضحكة صغيرة أو بطاقة مضحكة.

35- أكثري من الدعاء.. بعد كل صلاة وفي أوقات الإجابة بأن يديم اللـه الحب بين الزوجين ولا يميته.. وادعي (اللـهم استر عنه عيوبي واستر عني عيوبه.. وأظهر له محاسني وأظهر لي محاسنه.. ورضني بما رزقتني وبارك لي فيه).

36- اخبزوا كعكة معًا أو أعدوا عشاء معًا.

37- قدمي له بعد العشاء.. ظرف أو صندوق صغير وضعي فيه مفتاح غرفة النوم واربطيه بشريط ستان جميل واكتبي له عبارة جميلة مثل (غرفة النوم وأصحابها الآن تحت تصرفك – بين يديك مفاتيح غرفة النوم ومفاتيح قلبي).

38- مكعب الرومانسية.. اصنعي مكعب من الإسفنج مغطى بالقماش الأحمر وكل جهة من جهات مكتوب عليه طلب يقوم الطرف الآخر بتنفيذه مثلا (شرب عصير مع بعض – أكل شوكولاتة مع بعض – قبله). وتفننني في ذلك.

39- قفي عند رأسه في مرضه.. واسهري على راحته وأدعي له.

40- اطلبي منه أن يصحبك إلى مكان هادئ وجميل بعيد عن الضوضاء (مثل وقت المغرب على البحر). فتتبادلان أجمل الأحاديث وتتذكران أجمل الذكريات التي قضيتماها معًا.

41- أمسكي بيده أو داعبي خصلات شعره في جلسات الاسترخاء أو تأبطي ذراعه فالحركات الصغيرة تنبي بالأشياء الكبيرة.

42- إذا كان زوجك من محبي الإلكترونيات: فكري بالجهاز الذي يحبه ويريده واشتريه واتفقي مع المحل أنهم يوصلونه للعمل أو في بيت أهله أو حتى بيتك بحيث يكونون مغلفين ومعها بطاقة صغيرة وورد تكونين قد اتفقت عليه وشوفي النتيجة.

43- عندما يضايقك زوجك.. لا تعاتبيه في الحال بل انتظري يوم أو يومان ثم عاتبيه بهدوء ولا تركزي على أنه أخطأ ولكن ركزي على أن هذا التصرف آلمك.

44- يوم رياضي مميز مع زوجك.. ألبسي ملابس للرياضية بحيث تكون مغرية بعض الشيء ولا تنسي المكياج الرائع..

45- ألعبي مع زوجك بعض الألعاب على شكل مسابقات مثل نط الحبل وممكن أن تتسابقي معه.. ليس المهم نوعية الألعاب ولكن الأسلوب الممتع هو الأهم مثلا أحضري كأس من الماء لتشربي به ومن ثم ألقي باقي الماء عليه وأنت وشطارتك.

46- قبل آذان الفجر بربع ساعة.. توضئي وصلي الوتر ثم استغفري لوقت الآذان ستلاحظين تأثير في كل جوانب حياتك وخصوصًا إذا كنت تعانين من مشاكل مع زوجك.

كيف تصنعين ليلة رومانسية حمراء؟

1- غيري في مدخل المنزل.. أرمي على الأرض أقمشة شيفون حمراء ثم انثري فوقها ورد طبيعي أو مجفف.

2- غرفة النوم.. غطي أرضيتها بالشيفون الأحمر ثم قصي قلوب على ورق أحمر وألصقيها على جدار الغرفة بمقاسات مختلفة.

3- ضعي في جانب الغرفة طاولة صغيرة.. غطيها بالشيفون أحمر وضعي فوقها شموع حمراء ورشي مادة لامعة (تستخدم في المكياج). وورود صغيرة.. ضعي عليها كأسين من العصير ملصوق بكل كأس وردة حمراء ومزين بالفراولة.

4- الكيك: يفضل أن تكون حمراء أو مزينة بالفراولة.

5- عطري الغرفة برائحة الفراولة.

6- الهدية.. افرغي دولاب زوجك من الملابس وضعي الهدية به بعد أن تملئيه بالبالونات الحمراء وأغلقيه بالمفتاح.

7- املئ البانيو بالماء والرغوة.. وانثري به الورد المجفف ولا تنسي الشموع..

8- ألبسي قميص لونه أحمر.. ولا تنسي المكياج الأحمر وعطره المفضل.

9- الإضاءة.. خليها لمبة حمراء.

10- على السرير: ضعي شرشف أحمر أو أبيض تنثرين فوقه بتلات حمراء وبطاقات تكتبين فيها كلمات حلوة لزوجك وبها صفات زوجك الحلوة..

كيف تصنعين ليلة رومانسية بدوية؟

إذا كان زوجك من محبي رحلات البر فاعملي له ليلة رومانسية بدوية وتكون إما فوق السطح أو في حديقة المنزل:

1- انصبي بيت شعر وافرشي الأرض بسجادة سدو وضعي المنقلة والحطب وأشعليه حتى يجمر.
2- ممكن تزين المكان بمخدات أو أي شيء من التراث.
3- تبلي الدجاج استعداد لشوائه وجهزي السلطة.
4- شغلي شريط فيه شعر البدو.
5- البسي جلابية بدوية ولا تنسي الكحل الأسود والعصابة على الرأس وحاولي تضفير شعرك جديلتين أو افتحيه وضعي المشموم وتزيني بالذهب والحزام الذهبي وحني يداك.
6- لا تنسي التمر أو حلا التمر مع القهوة.
7- ممكن لبس البرقع والتركيز على الكحل ولو لفترة قصيرة.
8- ممكن تحفظين أولادك قصيدة ترحيبية بدوية للترحيب بوالدهم.

يوم الخمس نجوم

كثير من الرجال يحبون يعيشون نظام فندقي فاصنعي من بيتك يوم الخمس نجوم.

1- أهم شيء أهتمي بالإضاءة أغلقي الأنوار وافتحي الأبجورات بعد توزيعها في أماكن متعددة.
2- الحمام.. ضعي دولاب جانبي أو زاوية وصفي عليها الفوط بشكل مرتب وضعي رغوات الحمام وشموع وورد مجفف.
3- غرفة النوم.. ضعي كاونتر صغير به غلاية وملحقاتها من حليب ونسكافه وسكر ممكن تضعين ثلاجة صغيرة بها عصير وضعي ورد طبيعي على التسريحة.
4- اشتري مجموعة من معطرات الجو وبين فترة وأخرى غيري رائحة الغرفة.
5- جهزي في المسجل صوت مياه أو عصافير.
6- جهزي طاولة وضعيها بالقرب من الشباك وزينيها بنباتات الزينة والورود الطبيعية.
7- الإفطار. (يكون دلوع). زبدة – مربى – عصير غير تقليدي - معجنات صغيرة وكب كيك.

8- الغداء أو العشاء.. اعملي بوفية صغير واجعليه يختار الأطباق من قائمة للطعام.
9- لا تنسي الجريدة عند باب الغرفة.
10- لا تنسي الشبشب بعد خروجه من الحمام

كيف تحتفلين بأول يوم من رمضان

هل فكرت بإدخال الفرحة والسرور في قلب زوجك وأولادك وجعلتهم ينتظرون ذلك اليوم بفارغ الصبر؟؟

1- افرشي الغرفة بسجادة سدو.
2- زيني الغرفة بأشياء قديمة شعبية واحضري فوانيس وأشعلي فتيلتها.
3- احضري المسجل وجهزي أنشودة عن الترحيب برمضان.
4- حاولي تجهيز أكلات شعبية وحاولي وضعها في أواني قديمة.
5- أولادك ألبسيهم أزياء شعبية وكذلك أنت.
6- جهزي مثل هذا البرنامج لأولادك وزوجك بمساعدة الأولاد: قراءة آية من كتاب الله تدل على شهر الصيام.
7- كلمة يلقيها الوالد في فضل وفوائد الصيام.

أعيدي ذكرى ليلة زفافك:

تمر بعض الأوقات التي تبتعد بها الزوجة عن زوجها كالولادة أو السفر فما أجمل أن تفاجئ زوجك بحفلة لا ينساها.

1- جهزي بالونات بيضاء وحمراء مختلفة الأحجام وقصاصات ورق فضية لامعة وأحد هذه البالونات علقيها عند باب الدخول وعلقي عليها ورقة (كل سنة والحب يجمعنا.. تفضل على الصالون).
2- جهزي المسجل.. شريط منوع (ممكن وضع أنشودة للأطفال "لا تتأخر يا بابا" إذا كان الأولاد يشاركون في الحفل وبعدها شريط زفة للأطفال وأناشيد أفراح منسقة.

3- في أحد أركان الغرفة.. ضعي كرسي مزدوج غطيه بقماش من التل الأبيض وحولها بعض الديكورات بقماش التل الأبيض واحضري قلوب حمراء ووزعيها على التل وأحضري باقات ورد (موجودة في المنزل). وضعيها حول الكنبة.

4- 4 ـ في السقف.. قومي بعمل ستارة من قماش التل (احضري قطعة مربعة من قماش التل.. حددي بالقلم أربع نقاط كزوايا للقماش.. قصي القماش من الوسط ثم خيطيها بإبرة كبيرة دون أن تعملي عقدة واجعلي الخيط متدلي حيث يمكنك سحبه وثبتي الستارة بمسامير أربع على النقاط الأربع).

5- ضعي داخل الستارة.. بالونات وقصاصات فضية وقصاصات على شكل قلوب وقليل من الحلوى الخفيفة عند دخول زوجك اسحبي الخيط وستتساقط القصاصات والبالونات.

6- في الركن الآخر من الغرفة.. جهزي طاولة عليها مفرش وباقة ورد وبعض الشموع وضعي الكعك وبعض المعجنات.

7- الآن دورك.. أنت تجهزي واذهبي للمشغل واعملي ماكياج وتسريحة والبسي فستانك وكأنك عروس.

8- اتصلي بزوجك وأخبريه أنك تعدين حفلة وسيجد ضيوف وعليه أن يكون جاهز.

9- في غرفة النوم.. جهزي ورد أحمر ثم ضعي كأسين من العصير وحول كل عصير أربع حبات كرز داخل كل كرزة ورقة صغيرة مكتوب عليها: أنا أحبك أكثر – أنت تحبني أكثر – نحب بعضنا بتساوي – اليوم سنحب بعضنا للأبد.

10- على السرير.. افرشي مفرش زواجك (إن وجد). واعملي ستارة من قماش التل فوق السرير وضعي داخلها ورد بلدي وافتحيها إذا جلس على السرير.

أسبوع السعادة الزوجية

اجعلي زوجك يستمتع بأسبوع مختلف عن باقي أسابيع السنة...

- يوم السبت: حاولي من تغير ترتيب المنزل واحرصي على تعطيره، والأولاد في غرفهم.. ضعي ماكياج ناعم وألبسي لبس جميل وأنيق واجلسي معه جلسة هادئة ضحك وسواليف.

- يوم الأحد: اعملي له مساج للقدمين.
- يوم الاثنين: خليك طول اليوم ساكتة وإذا تكلمت اجعلي كلامك كله دعاء (اللـه يخليك لي). أما الشكاوى والمشاكل خذي منها إجازة اليوم.
- يوم الثلاثاء: اعملي إحدى الليالي السابق ذكرها حسب الإمكانيات.
- يوم الأربعاء: حاولي الخروج معه لوحدكما خارج المنزل وخاصة في وقت الغروب وتذكرا سويا الذكريات الجميلة التي مرت عليكما.

كيف تتصرفين في حال غضب زوجك؟

- عندما ترين زوجك غاضبًا.. حاولي أن تمتصي غضبه ولا تستقبليه بالشكوى من الأطفال وهموم البيت.
- عندما تكوني مخطئة بعمل ما.. قومي بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه وقدمي له اعتذارك وسبب التأخير مع التأثر الشديد وليس بعدم الاهتمام واللامبالاة.
- إذا تحدث إليك وهو غاضب.. فإياك أن تقاطعيه وأيديه ببعض الكلمات الرقيقة مثل (أعرف أنك مرهق.. لا تتعب نفسك). فمثل هذه الكلمات ستلين قلبه.
- لا تستفزيه عندما يغضب ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين له مدى استهانتك بشخصيته.
- لا تنامي وهو غضبان منك وحاولي أن تبادريه بالرضا.

طرق لإرضاء الزوج بعد الغضب:

1- الطريقة الأولى: احضري بطاقات وقلم أحمر وخيط ودباسة.. واكتبي على كل ورقة أحبك بالأحمر ودبسيه البطاقات بالخيط ومدي الخيط من باب المنزل إلى غرفة نومك وطبعا تزيني وفاجئيه وإن شاء اللـه يختفي الزعل.
2- الطريقة الثانية: عندما تطفئون الأنوار للنوم وعندما يضع زوجك رأسه على وسادته اقتربي منه وامسحي على رأسه وقولي أرضى عني.
3- الطريقة الثالثة: أرسلي له رسالة اعتذار (تجدينه في قسم كلمات ورسائل).

4- الطريقة الرابعة: إذا رفض زوجك اعتذارك بعد إرسال رسالة اعتذار ارسلي له رسالة بها (والـلـه العظيم إذا ما رديت ولا رضيت إني لأرسل رسائل كل 30 ثانية فاهم كل 30 ثانية). طبعا سوف يرد بسرعة إذا كان هو الذي يدفع الفاتورة.

رسائل جوال تراضين بها زوجك الغاضب:

هذه مجموعة من رسائل الجوال تنفع للتي خرج زوجها من البيت وهو زعلان..

1- إن غضبت برضيك وكل عمري فداك.. والزعل ما أزعله يالغالي عليك.. لو تأمر بروحي تلقاها تراضيك..

2- لو تطلب عيوني في لحظه تجيك..

3- ولا تزعل ولا تتعب شعورك. ولا تأخذ على خاطرك مني.. أبتأسف لين أرضي غرورك.. وأقول إني مقصر غصب عني..

4- لي قلب ما يقسى.. لي عقل ما ينسى.. لي أحباب بدونهم ما أسوى وعلى زعلهم ما أقوى..

5- إذا كان نظر عيني زعلان اكتب له رسالة.. ازعل وإن كان رضاك في حبة الكوع.. لكسر يدي وأحب كوعي عشانك..

6- يضيق صدري لو عني رحلت.. وأفديك روحي لو مني زعلت.. وأموت لو غيري عشقت..

7- ما علموك؟! إن الغلا يجرح الروح! وإنا على فراقك.. تنزف الجروح..

8- على صبر فراقك ما عاد لي حيل.. الـلـه يبدل حاله الهجر بوصال..

9- لالالا.. اعذرني لالالا.. ما أقدر أعيش بدونك..

10- اعطف حبيبي وتكلم.. القلب بعدك تألم.. اسأل علي وسلم.. سامحني إن شفت ذلة..

ملحق قاموس الكلمات الرومانسية

حبيبي.. حبـي.. قمـري.. حيـاتي.. سـويداء قلبـي.. نـور عينـي.. تـاج رأسي.. فـارس أحلامي.. دنياي.. مبعث سعادتي.. عنوان أشواقي.. يعطيك العافية.. تسلم يداك.. حياتي

صارت أجمل.. تكرم عيونك.. ربنا يخليك.. نورت حياتي.. البيت من غيرك ظلام.. أنت الروح والقلب.. يا هلا بالنور.. اشتقت لك.. أنت حلم حياتي.. الحياة معك سعيدة.. نفسي فداك.. أنت أجمل هدية.

ألعاب زوجية:

من الجميل أن يضع الزوجان في جدولهما الأسبوعي بعض الألعاب الزوجية التي تدخل في القلب السرور والفرح فإليك حبيبتنا بعضا من هذه الألعاب..

1- لعبة الكلمات والعبارات: يتنافس فيها الزوجان في تأليف قاموس يحمل أجمل وأرق العبارات بحيث تسجل كل عبارة جديدة ومميزة وتحسب نقطة لقائلها وتوضع عقوبة لمن تمر عليه فترة طويلة دون قول شيء.
2- مسابقة معرفة ما هو الشيء: غمضي عيني زوجك.. وضعي في فمه أو في يده شيء.. وعليه خلال ثواني أن يعرف ما هو الشيء.. لإضفاء جو من المرح.. اختاري من المأكولات ما هو غريب.. كالشطة الحارة – الليمون الحامض – الملح.
3- اللعب مع الأبناء: خصصا وقت للعب مع الأبناء داخل المنزل لعبة حركية جماعية.. ألعبوا الغميمة، سباق الفرسان (بأن يمتطي الأبناء على ظهر الأب والأم ثم يكون السباق).، سرعة ترتيب المنزل.. هذه الألعاب تقرب بين نظرة الأبوين للأبناء ويوحد سلوكهما تجاههم.
4- مسابقات ثقافية وألعاب الذكاء.. من ألغاز ومساجلات شعرية ورسائل نثرية.
5- مسابقة التزين والتجمل.. وفيها يتفق الزوجان على بنود المسابقة لمدة محدودة بحيث يضعان بنود ممنوعات ومسموحات كل طرف يضع ما يشاء من البنود للطرف الآخر.
6- لعبة بنك الحب.. لعبة مسلية وناجحة في تنمية الحب بين الزوجين وهي تشبه البنك المصرفي من ناحية الإيداعات والسحوبات فالهدف منها مساعدة الزوجين في ملاحظة سلوكهما وتجنب الصفات السلبية.
7- سطري جدول به التاريخ وحساب الزوج (مثل ايداع مشاركة هموم – إيداع هدية). وحساب الزوجة (مثل إيداع قبلة – استقبال). وضعي تاريخ لانكشاف الرصيد..

أفكار للضحك بين الزوجين:

1- حاولا أن يكون لكما يوما جلسة طريفة محورها قصة طريفة أو نكتة مهذبة أو موقف مضحك.
2- تبادلا السؤال حول أطرف موقف حدث اليوم سواء في المنزل أو العمل.
3- 3 ـ الخروج إلى المنتزهات وتبادل مواقف ضاحكة.
4- من الممكن صناعة موقف ضاحك ومثير للبهجة.
5- تجنبا المواقف الجالبة للنكد والإزعاج.
6- مارسا بعض الألعاب أو المسابقات المثيرة للضحك.
7- عند اللقاء تبادلا الابتسامة.

استخراج كلمات الحب من الزوج:

1- إذا أردت لزوجك أن يتغير.. وينطلق لسانه بالكلمات العذبة التي تتشوقين لسماعها منه، فعليك بممارسة هذا التغيير على نفسك أولًا، وأعطيه الفرصة ليتعرف على المشاعر التي تولدها لمسة عاطفية أو لحظة اهتمام.. فإن محصلة اهتمامك به ستكون مثيرة لاهتمامه بك بالطريقة العاطفية ذاتها.. مثال على ذلك: عندما ترينه جالسًا على مكتبه أو مستلقيًا على سريره.. فتقدمي إليه بلطف واسأليه هل يريد.. هل يطلب.. هل يتمنى.. هل يشتهي أي شيء؟
2- ضعي كلمات الحب في أذن زوجك، حتى يتعلم كيف ينطقها.. واطبعي كلمات الحب أمام ناظريه، حتى يعرف متى يستخدمها، ودعيه يشعر بالألفة مع تعابيرك العاطفية.. مثال على ذلك: احرصي دائمًا على ترديد كلمة (أحبك). على مسمع زوجك بين الفينة والأخرى، واسأليه بعدها هل هو أيضًا يحبك؟ ولا تقبلي أن تكون إجابته بهز الرأس أو الإيماء، وإنما حاولي أن تستخرجيها من فمه قدر المستطاع حتى يتدرب ويعتاد لسانه على نطقها. .
3- لا تبخلي عليه بكلمات الإعجاب.. وعليك أن تشجعيه بالابتسام والقبول الواضح

لمحاولاته، ولا تتوقعي كل ما تتمنين، ومع هذا لا تيأسي من محاولاتك واستمري.. مثال على ذلك. إذا رأيته قد استعد للخروج من المنزل للذهاب إلى (العمل.. زيارة أحد من الأقارب أو الأصدقاء.. لصلاة الجمعة مثلًا.. الخ). فأسرعي بتحضير البخور، وسليه عن نوع العطر والطيب الذي يريد أن يضعه على ثيابه.. ثم إذا رأيته قد أتم لباسه واستعد للخروج، هنا يبدأ دورك في المديح والاعجاب – والرجل عادة يحب أن يمتدح أحد لباسه أو مظهره وبالأخص الزوجة أو الأصدقاء، وإن لم يتلفظ هو أو يطلب رأيك في مظهره، لكنه بلسان حاله يقول هيا بادري.. أعطيني رأيك..، فلا تبخلي عليه بكل كلمة تعرفينها في المدح والثناء..

4- قد يهوى زوجك الكتابة.. أو نظم الشعر.. وكتاباته هذه قد تكون دون المستوى، وأحب يومًا أن يسمعك بعض ما يكتبه، هنا يأتي دورك في كسب زوجك وجعله ينطق بالكلمة التي تريدين وهو في قمة الفرح، هنا عليك أن تسمعيه كلمات المديح والثناء، وتشجعيه على هذه الموهبة، حتى ولو كنتِ أنتِ المعجبة الوحيدة بهذا !!.ولكِ أن تتصوري مشاعر الراحة والسعادة التي تتركها كلماتك هذه في نفس زوجك، بدلًا من أن تؤذي مشاعره وتجلبي نقمته وكراهيته.

مقياس مهام تقوم بها الزوجة لتحقيق السعادة لدى زوجها:

لتحقيق السعادة الزواجية فيما يلي استبانه على الزوجة أن تقوم بتعبئتها للحكم على قيامها بأدوارها بشكل يحقق السعادة الزواجية.

الرقم	قيـمي نفسك دائمًا	دائما	غالبًا	أحيانًا	أبدًا
1	أودعه كل يوم بابتسامة وأحسن استقباله				
2	أتذكر نعمة الزوج ونعمة البيت وأشكر الـلـه عليهما				
3	أطمئن على أحوال زوجي خلال اليوم				
4	أستمع إلى مشكلاته وأشاركه في حلها				
5	أمتص غضبه إن كان منفعلًا ولا أستفزه				
6	أكثر من الثناء على الأشياء التي يشتريها				

الرقم	قيـمي نفسك دائمًا	دائما	غالبًا	أحيانًا	أبدًا
7	لا أثقل عليه بكثرة الطلبات				
8	أساعده في أموره وأخفف عنه آلامه				
9	أحاول إرضاء أهله، خاصة أمه، وأمدحه أمامهم				
10	أكثر من الكلمات الجميلة: (يا حبيبي - يا عمري..).				
11	لا أقاطعه حين يتحدث وأحسن الاستماع له				
12	أتجنب الشكوى المستمرة، وأحاول حل المشكلات بحكمة				
13	أحافظ على أذكار الأحوال في بيتي وأذكر بها أولادي				
14	أتغافل عن صغائر الأمور وأتسامح لو أخطأ في حقي				
15	أحرص على تزييني لزوجي طاعة لله وأحرص على التجديد				
16	أنهي أي خلاف قبل أن أنام، فقد يكون آخر عهدي به				
17	أمنح زوجي الثناء المخلص من وقت لآخر				
18	أعينه على التميز والنجاح؛ فنجاحه نجاح لي أيضًا				
19	يتحدث معي زوجي عن أحلامه وطموحاته ويبث لي همومه أحزانه				
20	أتوجه دائمًا بالدعاء إلى اللـه ليصلح زوجي وأبنائي				

تصحيح الاستبانة:

الآن وبعد تطبيق المقياس أعطي درجة لما تقومي به من دور في سعادة زوجك بحيث تستبدلي كل الإجابات التي أجبتي عليها بصفر، وأحيانا بواحد، وغالبا باثنين، ودائما بثلاثة، ثم تجمعي عدد النقاط التي حقيقتيها.

تفسير النتيجة:

- إذا حصلت علامة أقل من 10 فهذا يدل على أن لا تقومي بجهد يذكر يساهم في تحقيق السعادة.

- وإذا كانت العلامة بين 10-20 فيدل ذلك على أنك مقصرة نوعا ما في حق زوجك وبحاجة إلى أن تغيري في طبيعة تعاملك مع زوجك.
- وإذا كانت علامتك بين 20-40 فهذا يدل على أنك تبذلي جهدا متوسط لتحققي السعادة الزواجية وقد تكون المشكلات التي تحدث بينكم بين العادية والصعبة أحيانا.
- وإذا كانت العلامة بين 40-60 فهذا يدل على دور جيد تبذليه مع زوجك ينعكس على حياتكم الزواجية بطريقة جيدة ويدل كذلك على قيامك بدورك بشكل صحيح مع زوجك.

مجالات التوافق الزوجي الثلاثة عشر الأساسية:

إن نجاحك في العمل على هذه المجالات المختلفة يدل على النجاح الزواجي:

المجال	التوضيح
الاتصال الفعال	سواء الاتصال اللفظي وغير اللفظي بمعنى نتواصل في العبارات والألفاظ وكذلك من خلال الإيماءات والإشارات اليدوية وتعبيرات الوجه والعيون.
حل المشكلات	الحالية وعدم ترك مشاكل معلقة، بمعنى نحل مشاكلنا أولا بأول معا ولدينا أساليب أكثر واقعية وعلمية في حل هذه المشاكل.
الإشباع الجنسي	والذي يشبع فيه حاجاته بشكل مناسب، بمعنى نميل إلى الإشباع الجنسي في العلاقة الحميمة وبشكل مشترك.
إدارة التمويل	إدارة المصروف البيتي وميزانية المنزل، بمعنى نتعاون في إدارة المصروف ونتفق في القضايا الأساسية المتعلقة بالمصروف.
نوعية الأصدقاء	الذين سيختارهم ويتعامل معهم كل من الزوج والزوجة، بمعنى أصدقائنا الذين اخترناهم متفقين عليهم وراضين بهم، ونود استمرار صداقتنا بهم.
التوجهات الدينية	مدى العلاقة مع الله والرغبة في أداء العبادات والفرائض المطلوبة، بمعنى نؤدي العبادات معًا، أو نحن راضين عن أداء شريكنا للعبادات.

المجال	التوضيح
الأقارب	مدى رضا الزوجين عن أقارب بعضهما والرغبة في التعامل معهم بلطف، نحن راضون عن أقاربنا وتعاملنا مع النسباء، ونود الاستمرار في زيارة أقارب الشريكين.
الأبوة	الأدوار الموكلة لك كأب، وتحمل المسؤولية المناسبة، بمعنى يقوم كل منا بأدواره في الأسرة بما يناسب المهمة الموكولة له، ونحن راضون عن هذه الدور لأنه يسهم في رعاية أبنائنا.
التعاون والمسؤولية	مدى التعاون في القرارات المنزلية والشؤون المتعلقة بالأسرة، بمعنى نتعاون في اتخاذ القرارات المهمة ولا يتطرف أحدنا في اختياره لهذا القرار.
حل الصراعات	القدرة على حل الصراعات أو تقليلها بقدر الإمكان بدلا من تضخيمها، نرغب في حل الصراعات بدلا من إهمالها أو التعامل معها بطريقة مبالغ فيها.
تطور الزوجين	مدى رغبة كل من الزوجين في التطور والتعلم حتى يتمكن كل منهما من التعامل مع تغيرات الشريك وفهمه وفهم تصرفاته، وفي جميع مراحل العمر.
العلاقة مع الوالدين	كيفية التعامل مع والد الشريك ووالدته والرغبة في ملاطفتهم ومصاحبتهم والحرص على الإبقاء بالعلاقة معهم.
قضاء وقت الفراغ	القدرة على إشغال وقت الفراغ معا وإيجاد نشاطات مشتركة.

عوامل ضرورية وأساسية تلعب دورا في تحقيق التكيف الزوجي:

1- الثقة: (Trust). والمقصود بها الحب والاهتمام والاعتقاد وهي أنماط مهمة لعمل شيء جيد للذات والعائلة.

2- الفهم: (Understanding). وتتطلب حرية الاتصال والمناقشة المبنية على الحقائق والاستشارة المتبادلة والشعور بالقرب والسرية والصدق والحميمة.

3- التطابق: (Compatibility) وتتطلب التبادلية والتلاؤم الجنسي والقدرة على التعديل والتفاوض والتكيف والتعاطف والتقمص العاطفي والسرور بالرفقة والاحترام المتبادل والمشاركة والتعاون والشفقة والعطف.

4- الالتزام: (Commitment) تلبية الأدوار المحددة بطريقة مخلصة والالتزام بالجنس المناسب المعتدل والتبادلية ورعاية الأطفال وحل المشكلات والصراعات الزوجية.

5- الرعاية: (Care) رعاية حاجات الآخر والاهتمام برغباته واهتماماته وتوقعاته وقيمه وطموحه.

6- الرضا: (Satisfactory) تحقيق الرضا للشريك خصوصا الرضا الجنسي.

7- الشبع التام: (Satiation) يجب دائما إشباع الآخر في التعبير الجنسي للأمن والرعاية في العملية الجنسية بحيث يكون هذا الإشباع يقنع الشريك برغباته وبشكل كامل.

طرق إسعاد الزوجة والتي يقوم بها الزوج

الرقم	الطريقة	نتيجتها
1	أعط لتأخذ	● إذا قدمت الحب أولا، ستحصل على الحب. ● إذا أعطيت الحنان والعطف واللطف والتسامح ستحصل على ذلك بالتأكيد.
2	استشارتها حتى في أحلك المواقف وأشدها، وليس صحيحا أنه على الرجال مشاورتهن ومخالفتهن	● تحملها المسؤولية وتشعرها بالانتماء للأسرة، وها هو الرسول ﷺ في صلح الحديبية يستشير أم المؤمنين أم سلمه حول ما جاء في الصلح وقد احتار الرسول ﷺ في كيفية إزالة هذا الأثر عنهم وحثهم على الحلق والعودة إلى المدينة فسأل السيدة أم المؤمنين فاقترحت عليه أن يخرج أمام الناس ويحلق هو أمامهم فإذا رأوه وهو قدوتهم سيفعلون مثله وينتهي الموقف وفعلا هذا ما كان. ● تزيد من استشارتها لك وتقلل من تسرعها في اتخاذ قرارات متهورة.
3	الرفق بكل شيء،	● يساعدها على أن تتعامل معك باللطف بشكل مستمر.

الرقم	الطريقة	نتيجتها
	فأنت لست وحشا كاسرا تفترس الضحية	• يقلل من عنادها وتمردها الذي قد يحدث فيما بعد. • يشجعها أن تستجيب للتعليمات من داخلها وليس خشية منك.
4	تلطف في الأوامر، اسبق الأوامر برجاء بسيط وألحقهم بالشكر البسيط	• تساعدها على سرعة تلبية الأوامر واحترامها بوجود الآخرين وبدونهم. • تشعرها باحترامك لها عندما تطلب منها. • تساعدها على تنفيذ أوامرك رغبة منها.
5	وفر لها ما يلزمها من أساسيات	• تكف عينها عن النظر إلى ما عند الآخرين. • تثبت لها إخلاصك لها وانتمائك للأسرة.
6	مازحها ولاعبها وضاحكها	• تلبي حاجاتها للعب والمرح والدعابة التي تحتاجها منك. • توفر لها جوًا اسريًا مستقرًا يساعدها على الإخلاص به والعطاء له.
7	قدم لها الهدايا	• تشعرها بحبك لها وإخلاصك لها. • تذكرها بماضي الأيام الخوالي من الخطوبة وبداية الزواج.
8	اترك لها جزءا من وقتك	• تشعر باقترابك وتتعرف على مشاكلها وحياتها الخاصة. • تكتشف ما ينقصها وتعمل على تكملتها بمكوثك معها.
9	راعي مرضها ونفسيتها	• تظهر لها معرفتك بالخصائص الأنثوية وحالاتها النفسية. • تقدم لك العطف والدعم عند مرضك أو حاجتك.
10	تجاوز عن هفواتها	• تتجاوز عن هفواتك وأخطائك. • تتعلم التسامح وتعلمه لأبنائها فينعكس ذلك على سعة صدورهم ورحابتها وقدرتهم على تقبل النقد والاستفادة منه.
11	اهتم بنظافتك الشخصية	• تجعلها تتزين لك كما تتزين لها. • تقترب منك وهي مطمئنة ومنجذبة.
12	لا تكن سريع الغضب	• تصبح أكثر قدرة على التعامل مع غضبها، وتعلم أبنائها ذلك. • يغلب الخطاب الهادئ على أفراد الأسرة، يقول الرسول ﷺ {ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب}. متفق عليه.

الرقم	الطريقة	نتيجتها
13	تخلص من التصورات الخاطئة عنها	● تتمكن من التعامل معها كأنثى لها حقوقها وعليها واجبات. ● تخلصها من بعض الأفكار التي قد تؤكدها وقتها عن الرجال.
14	اجتنب النقد العقيم	● تتعلم أن تتعلم من الانتقاد والاستماع له بإنصات وانتباه. ● تتعلم أن تقدم الانتقاد بطريقة بناءة ومفيدة وتعلم أبنائها كذلك.
15	لا تحاول فرض رأيك بالقوة	● تعلمها الفرق بين الرأي والحقيقة. ● تساعدها على التعبير عن رأيها وعدم إهمال رأيك. ● تساعدها على تغيير رأيها عندما تكتشف عدم مناسبته.
16	شارك زوجتك متعتها وهواياتها	● تشعرها بقربك الانفعالي منها. ● تجد فرصة لقضاء الوقت معها. ● تزيد نقاط الاتفاق بينكما.
17	ثق بزوجتك	● تتمكن من الثقة بنفسها وتتعامل على هذا الأساس. ● ترغب بالتعامل والحديث التلقائي الفطري معك دون حرص وخوف. ● تقلل من الكذب وتكون صادقة معك.
18	كن متقبلًا للتغيير	● تجعلها تصبح متفائلة بإمكانية تغيير نفسها. ● تخلق المرونة السيكولوجية لدى زوجتك وفي أسرتك.
19	تغيب قليلا أو ابتعد أو سافر.	● يزداد الشعور بالاقتراب والاشتياق. ● تعمل الزوجة على أن تصحح من أخطائها وتبدأ بداية مختلفة.
20	اجعل لك أهدافًا عليا في الحياة	● تشعر زوجتك بأهمية الحياة وقيمتها. ● تسعى زوجتك لتحقيق أهدافها وتتمكن من التخطيط وتصبح أكثر قدرة في تنظيم وقتها.
21	نوّع في عبارات المجاملة والمداعبة	● تشعرها بأنك جديد وقادر على الإبداع والإتيان بشيء جديد باستمرار. ● تجعلها تشركك في الجماع وتنوع بأساليبها لتواكب تطورك. ● تعلم أبنائها استخدام المجاملات عند التعامل مع الآخرين.

الرقم	الطريقة	نتيجتها
23	تفقد ممتلكات المنزل وأصلح ما يحتاج للإصلاح	● يجعلها تشعر بانتمائك للأسرة، واهتمامك بإصلاح ما يعبرها من مشاكل. ● تشعرها بمتابعتك لشؤون الأسرة والعمل على الرقي بها.
	اتفق معها على آلية لحل المشكلات	● تساعدها على التعود على نظام ثابت يفيد حل مشكلات المستقبل. ● تقوم بتقليص حجم المشكلة بدلا من توسيعها.
24	خصص وقتًا للمساعدة في أعمال المنزل	● حتى تشعرها برغبتك بمساعدتها، وبقيمة عملها، مما يزيد من إحساسها بمتعة العمل المنزلي. ● تخفف من ضغطها المستمر المتعلق بالقرارات المنزلية التي تتخذها هي وحدها.
25	اتفق معها على آلية لتنظيم الدخل المادي	● تجعلها تنظم مصروف المنزل بما يناسب الدخل. ● تقلل من الخلافات المتعلقة بالأمور المالية.
26	اتفق معها على آلية للتعامل مع راتبها إن وجد	● تقلل من الخلافات حول إمكانية أخذ كل أو بعض راتب الزوجة. ● تقلل من تدخلات الآخرين حول كيفية توزيع دخل الزوجة.
27	تعزيز نقاط القوة لدى الزوجة أثناء الحوار	● تساعد في دعم هذه النقاط ومن ثم تشجيعها. ● تعمل على خلق روح حوار بين الزوجين انطلاقا من نقاط القوة.
28	لا تذكرها بحقوقك باستمرار	● تساعدها على القيام بالواجبات وأداء الحقوق من تلقاء الذات. ● تشعر بأنها واجباتها لا تقلل من كيانها وهي ليست ممسك سلبي عليها.
29	الاعتراف بالخطأ عند ارتكابه	● تشعرها بأنك إنسان متواضع وتقدرها وتتعاطف معها. ● تساعدها على الصراحة عند التعامل معك.
30	الصبر على الطبائع المتأصلة في المرأة كالغيرة	● تتعامل معها بعيوبها فسرعان ما تكتشف خطأ تصرفها وتعود إلى وعيها. ● تقلل لديها سلوك الحقد والكره الذي قد يتولد نتيجة معاقبتها لغيرتها أو عنادها.

الرقم	الطريقة	نتيجتها
31	الرضا بما قسم الله لك من جمال وخلق	● تشعر زوجتك بقناعتك وتسعى لإرضائك قدر إمكانيتها. ● تخلق مناخا ايجابيا في الأسرة يقوم على فكرة أن القناعة كنز لا يفنى.
32	المرونة النفسية عند التعامل معها	● يشعرها بالاطمئنان لزوجها لعدم إصراره الدائم على ما يريد، وأنه لا يمكن أن يتغير. ● يقلل من سلوك العناد لديها ويجعل أكثر مرونة وتقبلا لملاحظات الزوج.
33	أن لا يكون هدفك في الحياة جمع المال	● حتى يخلق أهدافا أعلى تتمثل في عبادة الله وقضاء وقتا مع أسرته. ● تشعر الزوجة بأنها تعيش في أسرة ذات أهداف عليا مما يساعدها على تغيير أهدافها.
34	أن لا يكون هدفك الوحيد في الحياة إنجاب الأولاد لخلافتك	● حتى يعيش مع الجنسين الأولاد والبنات ويساعدهم بما استطاع ولا يفرق بينهم، ويتحمل مسؤولية الإنجاب. ● حتى يركز على التربية أكثر من الإنجاب ويقضي وقتًا وجهدًا ويتعلم حول تربيتهم، فلا يوكل المهمة للزوجة فقط.
35	أنهي المشاكل السابقة وعدم العودة لها كثيرا	● مساعدة الزوجة على معرفة أن زوجها لا يضمر لها الحقد والكره وانه ينسى ويسامح ويصفح. ● حصر المشكلة في إطارها الحالي بدلاً من توسعها وامتدادها وتضخيمها.
36	وضح لزوجتك منذ البداية ما تحب وتكره في كل الأمور	● تتعرف على طبائعك وتلتزم بتنفيذ بعضها. ● يساعدها في التعامل معك. ● تحاول تطوير ذاتها لإرضائك فيما بعد
37	ذكرها دائماً بمحاسنها ولا تنبش في عيوبها	● فلا يوجد زوجة كاملة، ودورك أن تثني على محاسنها حتى تستمر لديها وتنمو، وهذا تأكيد لقول رسول الله ﷺ: { لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضي منها آخر}، مسلم ● وهذا يساعدها كذلك في تصليح هفواتها تلقائيا

الرقم	الطريقة	نتيجتها
38	انتقي كلامك أثناء مخاطبتها	• حتى لا تحدث جرحا يصعب دمله بينكما. • حتى تتعلم اختيار الألفاظ الحسنة في التعامل معك، ولا تنبش عن عيوبك.
39	اعرف أنها مختلفة عنك فلا تجعلها نِدا لك	• لأن مقارنتها بك يضعف من طاقتها بالمستقبل. • كما أن مقارنتها يزيد من عنادها وإصرارها على مخالفتك.
40	لا تتأخر في العودة للمنزل	• حتى تنتظرك وتحضر نفسها لك. • ويشعرها كذلك بأهميتها بالنسبة لك، وتقديرها.
41	ناقش معها الأشخاص المرحب بهم	• حتى تتفقوا على نوعية الأصدقاء وتلتزمون بهم، ويصبحوا جزء من النشاط المشترك بينكما. • حتى تقلل من مخاوفك تجاهها، وتزيد من الألفة بينكما.
42	لا تسخر من أهلها	• فهي جزء منهم، وهذا سيزيد الشرخ بينكما. • بالمقابل احترم أهلها حتى لو أساءوا لك، فهذا جزء من مودة وحب زوجتك.
43	لا تكرر تهديدها بالطلاق أو تعدد الزواج	• حتى تخلق السكينة والاستقرار على كافة أعضاء الأسرة. • حتى تساعدها في البحث عن تطوير ذاتها معك، وتنفيذ أهدافها بوجودك.
44	قلل من استعبادها	• إذا استطعت خدمة نفسك بنفسك فافعل، يساعدها في طاعتك وتلبية أوامرك المهمة. • يجعلها ترى تحملك لجزء من المسؤولية في المنزل، بدلا من تكليفها بكل ما يتعلق المنزل.
45	احترمها أمام أهلك	• يجعلها تحسن التعامل معهم. • يجعلها تفضل زيارتهم ومودتهم.
46	ابدأ يومك بالتبسم بوجهها وانهي يومك كذلك	• حتى تشعر بالتفاؤل في الحياة، وتتمكن من تعليم التفاؤل لأبنائها. • حتى تقلل من شكواها وتذمرها. • حتى ترغب بقدومك إلى المنزل.

الرقم	الطريقة	نتيجتها
47	ادخل المنزل باشتياق وغادره بلهفة	• لا تجعلها أخر ما تهتم به عند عودتك إلى المنزل، حتى تنتظرك بفارغ الصبر. • تشعرها بالسعادة الزواجية لأنك تكون لديها ذكريات وخبرات عن أول وآخر لقاء بينكما.
48	اقضي وقتا مع الأطفال	• يشعرها بتحملك للمسؤولية معها في تربية الأطفال. • يساعدها في تقليل التوتر والضغط الناجم من تكرار مشاكل الأطفال
49	اتفق على آلية لتربية الأبناء	• يحدد مسؤوليات كل شريك في التربية وبالتالي يتحمل المسؤولية. • يحدد دور الآخرين في تربية الأبناء ويقلل من التدخلات غير المرغوبة. • يساعد في نمو الأطفال دون ازدواجية في التعليمات والأوامر وتعارض بالقرارات، مما يجعل الطفل ينمو بدون صراع أو بصراع مقبول.
50	قدر حاجتها للخروج	• حتى تستمع بالخروج معك، وتخرج برفقتك، وليس برفقة غيرك. • حتى تشعر اهتمام زوجها وتقديره لحاجاتها.
51	لا تسمح لأهلك أن يظلموها	• على الزوج أن يكون وسطا بين زوجته وأهله فيقرب بينهم حتى لا يظلم أي منهم الآخر، مما سيحبب زوجته بأهله ويحبب أفراد أسرته بزوجته الغريبة التي جاءت فأخذت منهم ابنهم • ولا تشعرها بميلك المفرط نحو والدتك، ولا تشعر والدتك بميلك المفرط نحو زوجتك، حتى لا يتحول الحب إلى غيرة فحسد فحقد فرغبة في الانتقام.
52	كن لها قدوة في الأفعال وليس الأقوال	• حتى تستجيب لك وترغب بك وتصدقك لا تستخدم أسلوب التنظير ولا الكلام الفارغ المنمق الذي يخلو من أي معنى • بقدر الإمكان افعل كل ما تقول ولا تقول كل ما تفعل.
53	لا تدخل في حياتها الخاصة جدا	• مهما كانت زوجتك تحبك، ومهما كنت تعتقد أنها لك وحدك، فهذا لا يعني إنك يجب أن تعرف عنها كل شيء، وهذا لا يعني أيضًا أنك يجب أن تمتلكها. • كما لك خصوصيات لا تود أن تعرفها أنت عن نفسك، فللزوجة

الرقم	الطريقة	نتيجتها
		خصوصيات، وعندما لا تتداخل هذه الخصوصيات مع الشرع والعرف والتقاليد ولا تؤثر على الحياة الزواجية فلا مانع أن تحتفظ بها الزوجة وليس إلزاما عليها أن تخبرك بكل ما تشعر أو تفكر أو حتى تحلم
54	شارك زوجتك في كل ما يمتعها	• لا تتصرف مع زوجتك كالآلهة أو المسؤول، هي جزء منك ولست أفضل منها، كما هي ليست أفضل منك، قرّب زوجتك لك بمشاركتها بما تفكر به وما يدور في خلدها. • شاركها في اهتماماتها وذكرياتها وأي أفكار تدور في ذهنها تود أن تطلعك عليها. • وبنفس الوقت وفّر لها وقتا تخلو فيه مع نفسها فالحياة الزواجية ليست من اجل أهداف اجتماعية فقط، بل يحتاج الإنسان لتحقيق أهداف شخصية بخلوته مع نفسه ومراجعة ما قاله وما فكر أو تصرف به.
55	عاملها كزوجة ناجحة ولا تعاملها كأم فاضلة	• مهما كان العمر الذي بلغته زوجتك ومهما كانت هموم الزوجة من الأولاد كبيرة، فهي تحتاج إلى أن تشعر أن زوجها يعاملها كأنثى وليس كمربية. • لأن هذا يشعر الزوجة بأنوثتها فيزيد من عطائها. • ولأن هذا يساعدها على أن تسعى لتثبت لزوجها إنها ليست فقط زوجة ناجحة بل حتى هي أم فاضلة ومربية متميزة.
56	عيب طعامها طعنة في مهاراتها	• تعتقد معظم النساء أن مهارتها في الطبخ تظهر قدراتها في الحياة، ومهما استغنت الزوجة عن القيام بواجباتها المنزلية ليسر الحال، إلا أن قلب الرجل يبقى معدته. • لا تركز على العيوب في الطعام بل اظهر المحاسن، حتى تثق بنفسها وتبدع في طبخها للمرات القادمة، ويصبح الطبخ بدلا من كونه واجب ثقيل متعة تستلذ بها.
57	ما أكثر المناسبات السعيدة	• كل يوم تستطيع ابتكار مناسبة سعيدة في حياتكما، لا تكن جامدا وتركز على مناسبات محددة.

الرقم	الطريقة	نتيجتها
		• حتى ترى أنه في كل يوم قد يفاجئني زوجي بمناسبة جميلة فتبقى متهيبة متشوقة، وحذار من الاعتماد على المناسبات المحددة المدروسة والمعدة مسبقا فقط، لأن طابع الروتين سيقلل من فرص الاستماع بهذه المناسبة.
58	علمه بدل من أن تعنفها	• مهما كبرت الزوجة هي تحب أن تتعلم من شخص يمتلك فنيات في التعليم، لا تكن قاسيا في تعليمها، لا تهتم بتقييمها ووضع علامات منخفضة لها، وصدقني أيها الزوج إذا فشلت الزوجة، فهذا يعني أنك معلم لم تقم بما يجب لكي يدرسك طالبك ويحقق النجاح. • مهما كبرت الزوجة أو صغرت لا تكن معلما يحمل في لسانه الغلظة وفي يده السياط، بل كن معلما يحمل في لسانه الكلمة الطيبة وفي يده اللمسة الحنونة.
59	لا تحرمها من الصديقات	• مهما امتلأت حياة الإنسان فهو لا يستغني عن الصداقات، وعلى الزوج أن ينمي علاقات زوجته مع الأخريات المختارات ويشجع هذه الصداقات. • حتى يكن لها داعم ومسلي من ناحية، ووسائل للتغير من ناحية ثانية.
60	لا تهرب من المعركة	• إذا شعر الزوج أن حياته أصبحت بلا معنى، وأنه لم يعد يطيق زوجته، وأن زوجته تقف كشوكة في حلقه، وتمنى في كل لحظة لو تنتهي حياته معها أو تموت، فبدأ يقضي الساعات الطوال خارج المنزل فهذا دليل على هروبه من المنزل وخسرانه المعركة, • إن البديل عن الهروب هو المواجهة ولا تكون بين الأزواج ألا من خلال جانبين وهما الحوار والمناقشة الهادئة من جهة والتغيير للروتين والقيام بأنشطة مشتركة من جهة أخرى.
61	مشكلة النساء أنها تريد أن تسمع	• كثير من الرجال لا يتمكنون من التحدث بعبارات كالتي تسمع في الأفلام، فيجد نفسه ضعيفا، فيمتنع عن الكلام أثناء المعاشرة الزوجية. • البديل عن ذلك قل كل ما تعرفه، مهما كان لأن النساء لا تريد قصائد شعر وعبارات رنانة ولكنها تريد أن تسمع أحاسيسك في

الرقم	الطريقة	نتيجتها
		تلك اللحظة، فيمكنك القول مثلا: (أنت جميلة، أنت تثيريني، أنت تحركي مشاعري وشهوتي..). ليس المهم الكلام ولكن المهم التعبير عن المشاعر.
62	غر على زوجتك ولكن لا تجعل الغيرة تقضي على نسمات الحب	• لا تبالغ في إساءة الظن بزوجتك، ولا تعتقد أن زوجتك ملاك لا يخطئ، وقد قال النبي ﷺ: (أتعجبون من غيرة سعد؟ لأنا أغير منه، والله أغير مني). رواه مسلم، حذار أن تقضي الغيرة على ما بناه الشريكين من جهد في الحب والثقة يبعضهما • إن كثير من الأزواج يغارون بشدة على زوجاتهم في بداية الحياة الزواجية وبعد عدة سنوات لا يغار إطلاقا، إن هؤلاء وهؤلاء على خطأ كن وسطا في غيرتك، لأن الغيرة مرتبطة بالحب والكره والتجاهل، فإذا زادت أصبحت كره وإذا قلت أصبحت تجاهل وإذا كانت وسطا ارتبطت بالحب.
63	ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط	• الإنفاق بالمعروف، مهما توفر المال فيجب عدم التبذير، وهنا نتذكر حديث النبي ﷺ: (لا تسرف ولو كنت على نهر جار). بمعنى مهما كان الوضع المالي مرتفعا فلا يعني ذلك التبذير. • وبنفس الوقت فإن التقتير يضر الحياة الزواجية ويخلق الأحقاد والكره بنفس الزوجة، وقد سئل النبي ﷺ: ما حق الزوجة على أحدنا، فأجاب ﷺ: (أن تطعمها إذا طعمت، وأن تكسوها إذا اكتسيت، ولا تضرب الوجه، ولا تقبح، ولا تهجر إلا في البيت). رواه احمد وأبو داود.
64	تعلم كيف تعامل زوجتك في ظروفها البيولوجية	• تمر بالزوجة ظروف بيولوجية تؤثر عليها نفسيا مثل الحيض والنفاس واقتراب توقف الحيض، وفي كل منهم تشعر المرأة بتقلبات مزاجية ففي الحيض تشعر قبل اقترابه بالتوتر والضيق، وقد تشعر في النفاس بالاكتئاب وقبل اقتراب المرأة من سن توقف الحيض تشعر بالخوف والتوتر والتعرق في أنحاء جسدها. • على الزوج أن يقرأ ليفهم زوجته فهي قد تختلف تبعا للتطورات التي تمر بها.

الرقم	الطريقة	نتيجتها
65	تعلم آداب الجماع	• كالبدء بالتسمية والملاعبة والضم والتقبيل قبل الجماع، وأن يشركها في العملية الجنسية ولا يكتفي بإشباع شهوته فقط، وان يتزين لها كما يريدها أن تتزين له. • إن مراعاة آداب كهذه تشجعها على تشاركه في الحياة الجنسية بدلاً من أن تكون متلقية سلبية فقط.
66	تعامل مع أسئلة زوجتك ولا تهملها	• بعض أسئلة الزوجة من باب الغيرة وبعضها من باب الاستكشاف وبعضها من باب التجربة ومعرفة مدى حب الزوج لزوجته، تعامل مع أسئلة زوجتك بكل هدوء لا تنفعل ولا تتضايق من كثرة أسئلتها، فمهما كان السؤال لا قيمة له لديك فقد يشكل حلقة مهمة في حياتها الزواجية. • وليس المهم إجابة السؤال ولكن تسأل بعض النسوة من أجل فتح حوار وتواصل مع الزوج، لذا ركز على التواصل وخاصة البصري مع الزوجة أكثر من إجابة السؤال بجلافة أو غلاظة.
67	لا تظن أن الكارثة قد وقعت بعد أي خلاف	• كل الأسر لا تخلو من الخلاف، وكأن الخلاف هو ملح الحياة، ولكن مهمتك البسيطة ليس في منع حدوث خلاف ولكن في أمرين حل الخلاف قدر الإمكان وعدم تهويله. • ولا يظن زوج إن الخلاف في الأسرة سببه الزوجة فقط بل كلاكما تشتركان به، تعرف على دورك واعمل على إصلاح نفسك قبل شريكك.
68	قوامتك على زوجتك لا تعني البطش	• أنت لست قيمًا عليها لكي تتعالى عليها أو تبطش بها أو تتكبر عليها. • القوامة تعني الرعاية والحفظ والرأفة والرحمة، والقوامة تعني المسؤولية. • لا تمارس عليها العنف بحجة القوامة، ولا تمارس عليها القهر بحجة القوامة فتحول القوامة إلى تجبر، لأن كثيرا مما مارسوا القوامة بهذا الشكل، لم يستطيعوا من إكمال مهمتك بهذه الطريقة فعند الكبر، تركوا القوامة الكاملة لزوجاتهم.

الرقم	الطريقة	نتيجتها
69	عطوفة أكثر منها شهوانية	● هكذا معظم النساء، ولذا قد تقوم بتصرفات تظهر حنانها أو عاطفتها على حساب عقلها، عليك كزوج أن تعرف خصائص زوجتك ومعظم النساء تحكم الجانب العاطفي على الجانب العقلي. ● تعامل معها بعطف ولا تجبرها أن تتصرف مثلك، فهي ليست أنت.
70	لا تفتش عن عيوبها الخفية	● عيوبنا لا تنتهي، وفي كل حال تفتش فيه عن عيوبها تكتشف عيوبًا جديدة وبلا فائدة. ● البحث عن طرق تغيير نقاط الضعف إن تمكنت أو أرضى بها كما هي إن لم تتمكن. ● ابحث عن تشجيع لنقاط القوة لديها حتى تستمر بها ولا تتخلى عنها.
71	اسعد زوجتك تسعدك	● أنت أمام خيارين أما أنت تسعدها فتسعدها فتعيش مرتاح البال، أو أن تسعدنها فتسعدنك فتعيش مهموم البال. ● إذا أعطيت السعادة لزوجتك حصلت عليها وأنت المستفيد الأول، فإذا كانت زوجتك سعيدة فأنت سعيد. ● لأن الزوجة السعيدة لا تستطيع أن تعيش بدون أن تسعد زوجها.
72	اهتم بنظافتك الشخصية	● وقد نشأت خلافات زوجية ومشكلات أدت إلى الطلاق بسبب إهمال الرجل تنظيف فمه أو بدنه أو إبطه أو إصراره على التدخين، أو تركه تنظيف الحمام بعد قضاء حاجته، أو غير ذلك من الأمور التي تدل على عدم اكتراث الرجل بأمر النظافة. ● وقد كان ابن عباس رضي الله عنهما يقول: إني لأحب أن أتزين للمرأة كما أحب أن تتزين لي. ● ثم إنه يقرب من قلب الزوجة ويؤنسها بتلك الحال.
73	لا تكن سريع الغضب	● يقول النبي ﷺ: (ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب). متفق عليه. المهم هو أن تضبط نفسك ولا تخرج كلمات قد تندم عليها أو تضرب وعندها قد لا يصلح العلاج إلا من خلال الكي

الرقم	الطريقة	نتيجتها
		• المهم أن تسامح زوجتك على أخطائها الصغيرة وتعلمها تصحيح أخطائها الكبيرة.
74	لا تحتفظ بذكريات مؤلمة	• في كل حياة زواجية ذكريات مؤلمة، استمرار الزوج بتذكرها وإظهارها المتكرر لزوجته لا شك انه يقلب الحياة الزواجية لنوع من الشك والخوف وعدم الطمأنينة. • كل أسرة فيها من الآلام ما لا تستطيع حمله لو تذكرته باستمرار، إن عليك أن تنسى ما يمكن نسيانه ولا تعود إليه وتعتبره جزء من الماضي الذي ذهب بحلوه ومره.
75	لا تحاول فرض رأيك بالقوة	• إن الإقناع شيء وفرض الرأي بالقوة شيء آخر، ولا يلجأ إلى هذا الأخير إلا من قصر رأيه، وضعفت حجته، وزل منطقه.
76	مارس السعادة الزواجية	• إن معرفة كل شيء عن قيادة الطائرات لا يؤهل المرء لكي يقود طائرة، ولكن عليه أن يتدرب على ذلك ويطبق ما تعلمه نظريًا. كذلك الأمر في جانب السعادة الزوجية، حيث لا يكفي معرفة قوانين هذه السعادة في حصولها، والمفيد في ذلك لمن ينشد السعادة الزوجية أن يمارس بصورة فعلية هذه السعادة، وذلك بتطبيق قواعدها وتنفيذ قواعدها بصورة فعلية في حياته الزوجية.
77	انظر إلى من هو أسفل منك	• مهما كانت زوجتك فلديها بعض الصفات الايجابية وبعض الخصال الجيدة، لا تقارنها بمن هو أفضل منها ولكن قارنها بمن هي أسوأ منها. • تعلم كيف تعلو بعلو زوجتك ولا تطير وحدك، لأنها كانت معك منذ البداية، وأصبحت كقطعة من جسدك فهل يتخلى الإنسان عن جسده حتى لو نخر به السوس أم يسعى إلى معالجته بكل الطرق والوسائل.

أساليب تستخدمها الزوجة زيادة السعادة الزواجية:

- أشعري زوجك أيتها الزوجة بأنه الشخص المثالي الذي كنت تودين الارتباط به، وأنك فخورة به وبشخصيته.
- تذكر حسنات زوجك عند نشوب أي خلاف بينكما، ولا تجعل مساوئه تسيطر على عقلك فتنسيك حسناته ومزاياه.
- في الخلافات الزوجية احذري أيتها الزوجة استخدام الألفاظ الجارحة حتى لا تخسري زوجك.
- تهادوا.. تحابوا.. ليكن ذلك شعار الحياة الزوجية عند كل مناسبة سارة وسعيدة.
- الزوجة الذكية هي التي تختار الوقت المناسب لطلباتها وطلبات الأولاد وتختار الوقت المناسب أيضًا لإبداء ما تريد من ملاحظات على سلوك الزوج، أحيانًا يكون الوقت المناسب الذي تختارينه ليس هو الوقت المناسب حقًا.. فكري مرة وأخرى.
- كرامتي.. كبريائي.. كلمات للشيطان ينفث بها في قلب الزوجين عند نشوب الخلاف ويحاول بهما جاهدًا أن يبرر لكل منهما الخطأ والبعد عن التصالح..
- لا تلغي وجود زوجك.. ولا تلغي وجود زوجتك.. فالشورى مهمة في الحياة الزوجية، ولابد أن يشعر كل واحد بأنه مشارك في الحياة الزوجية وأنه غير مهمل.
- لا تضايقي زوجك بكثرة أسئلتك فيما لا يخصك، أو تحاولي التطلع على أسرار لا يريد كشفها لك، عندئذ سيترك الزوج المنزل ويمضي إلى مكان آخر يستريح فيه.
- لا تبتعدي عن زوجك وتجعلي لنفسك قوقعة تجلسي فيها وحدك، ولكن شاركيه بقدر الحاجة.
- إذا كنت امرأة عاملة فتذكري أن بيتك هو مسؤوليتك الأولى، فحاولي التكيف مع ظروف العمل وواجبات البيت.
- لا تتجهمي إذا حضر أهل زوجك إلى البيت، ولكن كوني مثال للترحاب وحسن الضيافة والكرم، واعلمي أن زوجك يشعر بك عندها ويتعرف على انطباعاتك.
- أكرمي حماتك وناديها بأحب الأسماء إليها حسب عادة العائلة، ولا تحاولي الاختلاف معها، واذكري ابنها بالخير أمامها.

- الاختلاف الدائم في الرأي يؤدي غالبًا إلى اختلاف القلوب، فوافقي زوجك أحيانًا حتى وإن كنت غير مقتنعة. واعلمي أن الطاعة في غير معصية الـلـه، وأنها في المعروف.
- الهدوء الذي يحتاج إليه الزوج في البيت يمكن أن تحصلي عليه عن طريق شغل الأولاد في نوع من الألعاب الذي يحتاج إلى شحذ الذهن، مثل ألعاب الفك والتركيب.. وغيرها.
- كوني عونًا لزوجك على الطاعة، واطلبي الآخرة كما تطلبي الدنيا.
- أبناؤك نعمة كبرى، فلا تجعليهم نقمة بإهمالك لهم وسوء تربيتهم، والانشغال عنهم بأي شيء.
- اقرئي عن مراحل نمو الطفل، وكيف يمكن التعامل معه حتى تحسني تعامله وتتجنبي ما يمكن أن يؤثر على صحته النفسية، ويقيه من الصراعات النفسية فيما بعد.
- الإسراف مفسد للحياة الزوجية، مضيع لنعمة الـلـه تعالى، والـلـه لا يحب المسرفين، فعليك بالقصد لا تشعرين أبدأ بالحاجة.
- سعادتك الزوجية لا تعني خلو الحياة الزوجية من المشاكل، وإنما تعني قدرتك على حل تلك المشاكل وحصرها، وألا تؤثر في العلاقة بينك وبين زوجك.
- احذري الاختلاف مع الزوج أمام الأولاد، أو علو الصوت أمامهم، فهم يتعلمون أولًا بالقدوة والتقليد قبل أي شيء آخر؛ لأن هذه المشكلات ستحضر في ذهن الطفل وتؤثر عليه فيما بعد.
- لا تسمح لأحد بالتدخل في حياتك، ولا تكن أنت سببًا في ذلك فلا تحكي أسرار بيتك لصديق أو قريب.

خطوات السعادة الزوجية

- تذكري أنك لست رجلًا: كثير من الزوجات يفشلن في حياتهن الزوجية بسبب ما يسمى بعقدة الأنوثة وصاحبة هذه العقدة لا تعتز بأنوثتها، ولا تعترف لزوجها بقوامته وحقه الطبيعي في قيادة الأسرة، وهي دائمًا تشعر أنه يستضعفها ويمارس عليها رجولته، فتحاول بدورها إثبات نديتها له، فينتج عن ذلك المشكلات التي تحول حياتهما إلى جحيم مستمر.

- ابحثي عن الإيجابيات: كثير من الزوجات لا يشعرن بسعادة في حياتهن الزوجية بسبب نظرتهن السلبية إلى أزواجهن، فهن لا ينظرن إلا في أوجه النقص والقصور، وقد تكون الجوانب الإيجابية في أزواجهن أكثر بكثير من الجوانب السلبية إلا أن النظرة السوداوية للأمور قد تخطت كل فعل جميل، ومالت إلى ما يشاكلها من الأفعال غير المرضية.
- سعادتك في ابتسامتك: إن التجهم الدائم وعبوس الوجه يجلب للإنسان الهموم والغموم والأحزان، وقد يصاب الإنسان نتيجة ذلك بالشيخوخة المبكرة والأمراض الخطيرة.
- إن على الزوجة أن تبحث في إيجابيات زوجها وتعددها وتحمدها له وتحاول تنميتها، وعليها كذلك أن تتحمل نقاط الضعف وتتناساها، ولو أنها قابلت الإساءة بالإحسان لأثر ذلك في زوجها تأثيرًا بالغًا، ولربما كان سببًا في تبدل أسلوبه معها، واستبدال تلك الصفات السلبية بأخرى إيجابية محمودة.
- سعادتك في قناعتك: كم من امرأة حرمت نفسها من السعادة الزوجية بسبب نظرها إلى ما عند الآخر وكثرة مطالبة زوجها بتوفير ما تراه هنا وهناك مما لا ضرورة له ولا حاجة، مع أنها تعلم أنه لا سبيل له إلى ذلك، وإذا رأت هذه المرأة زوجها عاجزًا عن تلبية ما تريد سقط من عينيها وأصبح في نظرها مثالًا للتواكل والكسل والسلبية. ولو نظرت هذه المرأة بعين الإنصاف، لرأت جوانب كثيرة مشرقة في حياتها، وهذه الجوانب كفيلة بإسعادها لو أنها قنعت بمعيشتها ورضيت بما آتاها الـلـه من فضله. ولقد كانت المرأة المسلمة قديمًا تقف على عتبة بابها حينما يخرج زوجها إلى عمله فتقول له: اتق الـلـه فينا، إياك إياك أن تأتينا بشيء من الحرام، فإننا نستطيع الصبر على الجوع، ولا نستطيع الصبر على النار.
- اقبلي زوجك على ما هو عليه: بعض الزوجات تريد تغيير طباع زوجها لتوافق مع طباعها، فتلجأ في سبيل ذلك إلى أسلوب النقد ظنًا منها أنه أسلوب مفيد ومجد، وهي بذلك تتعب نفسها فيما لا يفيد، لأن كثرة النقد تولد العناد والإصرار على الخطأ- إن كان خطأ- فكيف إذا كان الزوج يرى أن أسلوبه في الحياة هو الأصوب؟
- لا توسعي رقعة الخلافات: إن الخلافات الأسرية أمر طبيعي يمكن الاستفادة منه في معرفة المزيد من طبائع كل من الزوجين للأخر، ومن غير الطبيعي هنا أن تشعر المرأة أن الكارثة وقعت عند حدوث أي خلاف ولو كان بسيطًا، فتقوم عند ذلك بتوسيع رقعته

والنفخ فيه، فتنشأ بسبب ذلك خلافات جديدة قد تكون أكبر وأعمق من الخلاف الأصلي الذي حدث أولا، ولو أن الزوجين لَجَاءَا إلى الحوار الهادي والمناقشة البناءة دون صراخ أو شجار لانتهى هذا الخلاف في دقائق معدودة ولم يعد له أثر، شريطة أن يحرص كل واحد منهما على إنهاء هذا الخلاف سريعًا دون تعنت أو إصرار.

- شاركي زوجك اهتماماته: كلما كثرت نقاط الاتفاق بين الزوجين كلما كانت أسس بناء الحياة الزوجية بينهما متينة ولابد أن تكون السعادة الزوجية هي الثمرة الطبيعية لهذا الزواج.
- لا تحتفظي بذكريات الآلام: كم كانت جميلة تلك الأيام التي تشعرين فيها بالسعادة مع زوجك، أليس زوجك السبب في تلك السعادة؟
- كوني لبقة عند مطالبة زوجك بما تريدينه: بعض النساء لا يتحلين بالرقة والمرونة واللباقة عند مطالبة أزواجهن بما يردنه فتجدهن يلجأن إلى أسلوب الأمر، ويلحفن المطالبة أكثر من مرة، فينتج عن ذلك شعور الزوج برغبة قوية في العناد والعزوف عن تلبية تلك المطالب. ولو أنها جربت الأسلوب اللطيف والكلام اللين لاستطاعت الحصول على ما تريد، كأن تقول مثلًا: لقد رأيت فستانًا جميلًا فتمنيت أن يكون لي، حتى أرتديه لك في أوقاتنا السعيدة.
- لا تضخمي التوافه: إن الأبله وحده هو الذي يسخر من المآسي، ولكن الأحمق هو الذي يجعل من التوافه مآسي، وكثيرات هن الزوجات اللواتي يضخمن التوافه، ويغلقن عليها اهتمامًا كبيرًا، كأن تصر الزوجة مثلًا على أن ينشر الزوج منشفته بعد الاستحمام، وتجعل من هذا مشكلة.
- حافظي على هدوء بيتك: إن هدوء البيت سمة مهمة من سمات السعادة، ولذلك فإن كثيرًا من الأزواج والزوجات على حد سواء يشتكون من فقدان جانب كبير من سعادتهم الزوجية بسبب الصخب والضوضاء وصياح الأبناء المستمر طوال اليوم. وحتى يستعيد الزوجان هذا الجزء المفقود من سعادتهم الزوجية ينبغي عليهما تعويد أبنائهما على الهدوء واحترام البيت وعدم اتخاذه مكانًا للعب العنيف والصياح والصراخ.
- لا تصري على فرض رأيك: إن السعادة ليست في السيطرة على الآخرين وإجبارهم على

شيء لا يعتقدونه، إنما السعادة في الوصول إلى الحقيقة عن طريق الإقناع والحوار والمناقشة الهادئة.

- حافظي على جمالك وأناقتك: إن محافظتك على جمالك وأناقتك له تأثير كبير على حالتك النفسية، فالمرأة المهملة لهذا الجانب عرضة لأن ينفر منها زوجها، فلا يطيق الجلوس معها، ولا يصبر على سماع حديثها، وهذا- بلا شك- يؤثر سلبًا على نفسيتها، وليس هناك من حل إلا أن تعيد هذه المرأة النظر في شأن جمالها وتزينها لزوجها. إن المرأة الأنيقة المهتمة بجمالها- دون إسراف- تسعد نفسها أولًا قبل إسعاد زوجها، وذلك لأن الزينة والجمال ومحبة الحلي مما فطر اللـه النساء على محبته كما قال سبحانه: (**أَوَمَن يُنَشَّأُ فِي الْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ {18/43}**)[الزخرف: 18].
- تغلبي على القلق: كثير من النساء ينتابهن القلق بشأن مستقبل حياتهن الزوجية، فبعضهن يقلقن بشأن تقدمهن في العمر وفقدهن الجمال الذي يتمتعن به. وبعضهن يقلقن بشأن احتمال حدوث أزمات مالية يعجز الزوج بسببها عن الإنفاق، وبعضهن يخشين من وجود امرأة أخرى في حياة الزوج، وباب الخوف والقلق واسع جدًا، وأسبابه عديدة لا ضابط لها ولأحد ومن عاش أسيرًا للخوف والقلق لا ترجى له سعادة.
- كوني اجتماعية: لا تجعلي الانكباب على ذاتك يحرمك من متعة الحياة الاجتماعية، فإن الاستماع إلى الآخرين، ومشاركتهم الحديث والرأي، ومساعدتهم - أحيانًا- في حل مشاكلهم يضفي على النفس جانبًا كبيرًا من السعادة، لأن الإنسان مدني بالطبع، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف.
- كوني متقبلة للتغيير: كل شيء حولنا يتغير، الليل يعقبه نهار، والشمس ما تلبث أن تملأ الكون حتى يأذن ضوئها بالرحيل، الأطفال يكبرون، الشباب يهرمون، الآباء يموتون، أنتِ نفسك تتغيرين، اهتماماتك تتغير بتطور مراحل حياتك، إذا أيقنت بهذا التغيير المستمر لكل شيء حولك! فإن ذلك يساعدك على تغيير كل سلوك سلبي لديك واستبداله بسلوك إيجابي.
- اجعلي لك أهدافًا عليا في الحياة: على الرغم من أن أصحاب الأهداف العليا في عمل مستمر وجهاد دائم، وفكر غير منقطع في كيفية تجاوز العقبات للوصول إلى ما يريدون،

إلا أنهم من أكثر الناس إحساسًا بالسعادة، بل إنهم يشعرون بسعادة أكثر كلما عملوا أكثر وتعبوا أكثر وجاهدوا أكثر ؛ لأن بريق السعادة يلوح لهم في الأفق فيخفف عنهم آلامهم، وينسيهم ما تحملوه من متاعب ومشاق، ويقربهم مما أملوه.

- استقبلي زوجك المتعب العائد من عمله بطلاقة وجه وتعابير حسنة ويا حبذا لو أضفت إلى ذلك مظهرًا محبب لدى زوجك.
- الاهتمام بتحضير طعام الغداء ليكون جاهزًا فور حضور الزوج من عمله بحيث لا يجد نفسه مضطرًا للانتظار الذي يشعره بالضجر والتبرم.
- لا تبالغي في شكواك من الأوجاع والآلام والأعراض شرحًا مفصلًا.. إلا في حالة الضرورة.
- لا تكثري من زيارة الأهل والصديقات والجيران ولإقامة السهرات العائلية، فليس من واجب الزوج تحمل كل هذا ومن حقه أن ينعم بحياة عائلية هادئة ومتزنة.
- لا تعتبري أصدقاء زوجك وأهله وأقاربه ضيوفًا ثقلاء، فلا تتنصلي من استقبالهم والقيام بواجب الخدمة تجاههم، ولا تجعلي زوجك يشعر بتبرمك من ضيوفه.
- لا تتحدثي عن مشاكلك الزوجية مع جاراتك وصديقاتك والأماكن العامة واحذري من إفشاء مكنونات الحياة الزوجية وما فيها من خصوصيات مختلفة سواء كانت سلبية أو إيجابية.
- لا تحاولي الإيحاء لزوجك بأنه مجموعة من النقائص والعيوب وقلة الإحساس بالمسئولية وعدم تقدير الحياة الزوجية، بل حاولي دفع زوجك نحو المزيد من الشعور بالمسئولية بالثناء على جهوده وحثه على الاستمرار من عطائه ليشعر بأن جهوده مقدرة وأن موقعه محترم.
- لا تعتبري أن مطالبك المادية غير قابلة للتأجيل والنقاش، بل عليك أن تتحيني الفرصة المناسبة لطلب ما تحتاجينه من مصاريفك الخاصة.
- احذري من التمسك بآرائك واقتراحاتك واعتبارها هي الأفكار الصحيحة والآراء السديدة التي يجب الأخذ بها دون إعارة الاهتمام لرأي الزوج أو اقتراحاته ومحاولة التقليل من شأنها، واجعلي التفاهم المتبادل والنقاش الودي هو سيد الموقف، لتخرجا بالرأي السديد المناسب بما يحقق الخير لكما في حياتكما المشتركة.

- لا تكذبي خاصة مع زوجك وكوني صريحة معه حتى وإن أخطأت فهو يسامحك عن الخطأ ولكن لن يأمن لك إن كذبت عليه، كما أن الـلـه جل شأنه أسقط عن الإنسان الخطأ والنسيان ولم يسقط عنه الكذب.
- لا تتحدثي أمام المعارف والأقرباء عن عيوب ومحاسن زوجك وعاداته وآرائه وكل ما تعتبرينه غير جيد فيه.
- تجنبي التهكم اللاذع فالرجل لا يغفر للمرأة التي تتهكم عليه وتسخر منه ولكن يمكن أن تحدثيه عن عيوبه برقة وأدب على أن يكون ذلك بينك وبينه وليس أمام أحد.
- اعرفي ما يحبه زوجك فافعليه وما يكرهه فاتركيه.
- استمعي إلى حديث زوجك باهتمام وأظهري له سعادتك بوجوده معك في المنزل وأثني على ذوقه ليبادلك الشعور الطيب.
- كوني مرحة لبقة تضفين على المكان السرور والبهجة.
- أغمضي عينيك عن أخطأ زوجك الصغيرة يغفر لك أخطاءك.
- إذا رأيت زوجك على وشك الغضب فامتنعي فورًا عن الاستمرار في الحديث وإن غضب اتركي المكان.
- اتبعي أسلوبًا هادئًا في مناقشة أسباب الخلاف بينكما وأسباب الغضب.
- يجب حل الخلافات العادية بينكما وعدم تدخل الوسطاء وتذكري أنك وزوجك شريكان وليس متنافسان.
- لا تكوني ثرثارة كثيرة الشكوى واعرفي متى تتكلمين؟ ومتى تصمتين؟
- لا تنسى واجبك نحو أهل زوجك وعليك بمجاملتهم في المناسبات وبادليهم الزيارات.
- لابد من الاعتراف بأن زوجك ليس امتدادًا لك ولابد من وجود اختلافات في الرأي والشخصية والأفكار ووجهات النظر وهذا الخلاف ليس موجهًا ضدك، فقدري ذلك.
- أخيرًا: لا تنسي النصيحة النبوية التي جمعت محاسن الزوجة الصالحة في أنه: «إذا نظر إليها سرته وإذا غاب عنها حفظته في ماله وعرضه».

خطوات يقوم بها الزوجان معا لتحقيق السعادة الزواجية

الرقم	الطريقة	نتيجتها
1	العودة إلى الطبيعة والبساطة	• يقل التعقيد وتزداد سهولة الحياة. • يشعر الزوجان بحياتهم بسهولة التعامل مع الشريك.
2	تحدث بإيجابية عن شريكك	• يشجع الآخرين على عدم التدخل في حياتكم. • يشجعكم على التسامح والتعرف إلى الذات.
3	إذا تضايق أحدكم فليرضيه الآخر	• بمعنى على الزوجين أن يحاول احدهم إرضاء شريكه، في حالة غضبه فإذا شعر أن شريكه يشد عليه وحتى لا تتسع دائرة الخلاف أن يرخي ويكون هادئا حتى لا يزداد غضب شريكه.
4	فليكن شعار الزوجين الحوار يولد الحب	• على الزوجين السعي للحوار والتواصل من اجل التوصل إلى ما هو اقرب لهما. • وفي المقابل فإن الحوار البناء يساعد على الحب والحنان لأنه يخلق المودة والفهم للشريك، ويبعد الجفاء والحقد
5	على الزوجين أن يعتمدوا على المصارحة لتخفيف التوترات	• لا يستطيع شخص الحصول على احترام شريكه دون مصارحته بكل ما يجيش في قلبه، ودون الاستماع إلى الشريك، حتى لا تزداد الأحقاد أو المشاكل.
6	لتكن الهدية بين الزوجين رسالة للشريك أنني احبك وأفهمك وهي رسالة متجددة	• لا تقوم الهدية على الكم بقدر ما تلبي رغبات الشريك واهتماماته، ولذا على الشريك تقديم هدايا لشريكه وفي أوقات مختلفة ومتفاوتة. • إن الهدية تزيل حقد القلب وترجع الصفاء إلى القلوب
7	لتكن الكلمة الطبية عادة التواصل في الأسرة	• مهما كان الزوج متضايق ومهما كانت الزوجة مهمومة عليهما أن يتحدثا معا بكلمات جميلة هادئة ترضيهما، والكلمة تؤثر في النفس أكثر مما يؤثر السيف.

الرقم	الطريقة	نتيجتها
8	غض البصر عن المحرمات	• يفيد غض البصر في المنع من مقارنة الشريك مع الآخرين وبالتالي الرضا بالشريك. • ويفيد في أنه يورث القلب أنسا بالله حيث يقوي القلب ويفرحه، كما أن إطلاق البصر يضعفه ويحزنه. • ويكسب القلب نورا، ولهذا ذكر الله آية النور عقيب الأمر بغض البصر، فقال: (**قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ**)[النور: 30]. • أنه يورث الفراسة الصادقة التي يميز بها بين الصادق والكاذب. • يورث القلب ثباتا وشجاعة وقوة • يجمع الله له بين سلطان البصيرة والحجة وسلطان القدرة • يفرغ القلب للتفكر في مصالحه والاشتغال بها. • أن بين العين والقلب منفذًا أو طريقًا يوجب اشتغال أحدهما بما يشغل به الآخر، يصلح بصلاحه ويفسد بفساده، فإذا فسد القلب فسد النظر.

اللاءات التي تحقق السعادة الزوجية

عزيزي الزوج:

زوجتك بحكم تكوينها تتصرف وتفكر بطريقة مختلفة عنك.. وحتى تفهم نفسيتها وتكسب ودها.. فهذه عشرون لا.. ابتعد عنها بقدر الإمكان.

- لا تفترض أنها تتصرف كما تتصرف أنت لأنها تختلف عنك.
- لا تهملها وامنحها الحب والعطف والأمان، لأنها بطبيعتها تحتاج إليها.

- لا تستهن بشكواها، فهي تبحث حتى عن مجرد التأييد العاطفي والمعنوي.
- لا تبخل عليها بالهدايا والخروج من حينٍ لآخر، فهي لا تحب الزوج البخيل.
- لا تتذمر من زيارة أهلها، لأنك بذلك تفقد حبها، فالمرأة أكثر ارتباطًا بأهلها.
- لا تغفل عن إبراز غيرتك عليها من حينٍ لآخر، فهذا يرضي أنوثتها.
- لا تنس ملاطفتها ومداعبتها في الفراش وإشباع أنوثتها.
- لا تظهر عيوبها بشكلٍ صريح، فهي لا تحب النقد.
- لا تنصرف عنها، لأن المرأة تحب من يستمع لها.
- لا تخنها.. فإن أصعب شيءٍ علي المرأة الخيانة الزوجية.
- لا تستهزئ بها أو بمشاعرها لأنها كائن رقيق لا يتحمل التجريح.
- لا تنس ما تطلبه منك، فهذا يولد إحساسًا لديها بأنها لا قيمة لها لديك.
- لا تخذلها، فهي بحاجة دائمة إلي شخص تثق به وتعتمد عليه حتى تشعر بالراحة.
- لا تهمل في واجباتك والتزاماتك الأسرية، فتحقيق هذا يشعرها بحبك لها.
- لا تستخف باقتراحاتها لحل المشاكل التي تواجهكما، فهذا يشعرها بعدم أهميتها.
- لا تتوقع منها أن تحل المشاكل بطريقة عقلانية ومنطقية، لأنها أكثر ميلًا إلي استخدام العاطفة.
- لا تتدخل كثيرًا في شؤون البيت، وامنحها الثقة، فإن هذا يشعرها بأنها ملكة متوجة داخل منزلها.
- لا تغفل عن امتداحها، وتغزل في ملبسها وزينتها وطبخها حتى في ترتيب المنزل، فهذا يرضي أنوثتها.
- لا تنس أن المرأة تمر بظروف نفسية صعبة (الولادة – الحمل – الطمث). ولابد أن تراعي مشاعرها أثناء تلك الفترات.
- لا تحد كثيرًا من حريتها الشخصية، خاصة في علاقاتها الاجتماعية، فهي بطبيعتها اجتماعية تحب الصداقات الكثيرة.

عزيزتي الزوجة:

انتبهي لطبيعة زوجك.. وافهمي نفسيته جيدًا حتى تستقر حياتكما وتنعما بالرضا والسعادة.. وهذه عشرون لا.. تجنبي الوقوع فيها.

- لا تقارني نفسك به، فهو مختلف عنك.
- لا تقتحمي عزلته، لأنه يفضل أن ينعزل عن الآخرين، إذا كانت لديه مشكلة يحاول حلها.
- لا تستفزيه، فهو بطبيعته حاد الطباع، عصبي المزاج، ينفذ صبره بسرعة.
- لا تتوقعي منه أن يقوم بما ترغبين في أن يقوم به، لأنه لا يفكر بأسلوبك نفسه.
- لا تفرضي أسلوبك أو تفكيرك عليه، لأنه يغضب إذا شعر بنديتك له.
- لا تثقلي عليه بالحديث، فهو لا يحب المرأة الثرثارة.
- لا تنتظري أن يقول لك أسف، لأنه لا يحب الاعتذار، وأن أراد فإنه يتبع طرقًا أخري غير مباشرة في التعبير عن ذلك.
- لا تشعريه بعدم حاجتك إليه، حتى لا تفقدي عطاءه ورعايته لك.
- لا تسمعيه كلامًا لا يرضي عنه، لأن هذا يؤذيه ويعكر صفو مزاجه.
- لا تقللي من قيمة ما يقوم به من أجلك ومن أجل أولادكما حتى لا تفقديه.
- لا تنتقديه أمام أهله وأصدقائه، لأنه يشعر بأنك تنتقمين من رجولته.
- لا تلحي عليه في السؤال عند خروجه، فهو يرغب في أن يكون كالطائر الحر.
- لا تنفريه منك أثناء المعاشرة الزوجية حتى لا يبحث عن المتعة في مكان آخر.
- لا تنشري أسرار حياتكما، لأن الرجل بطبيعته كتوم.
- لا تزيدي من طلباتك، فهو يحب الزوجة القنوع.
- لا تشعريه بأنك أفضل منه حتى لا تفقدي حبه واحترامه.
- لا تقللي من حبك وحنانك له فإن هذا يشعره بالرضا.
- لا تنتظريه دائمًا أن يكون المبادر، فإن كرم الزوج في ردود أفعاله.
- لا تهتمي بأولادك علي حساب اهتمامك به، فهو يحب أن يكون مصدر الاهتمام والرعاية طوال وجوده بالبيت.
- لا تكوني الزوجة النكدية الكشرة بوجوده.

الفصل التاسع

الفشل في التجربة الزواجية

ويشتمل النقاط التالية:

- ✍ أوضاع نفسية تؤدي للخلاف بين الزوجين
- ✍ أسباب الخلاف الزواجي
- ✍ مفاهيم خاطئة في الأسرة والزواج وتصحيحها
- ✍ فوائد المشاكل الزوجية
- ✍ العوامل التي تجعل الخلافات الزوجية بنائة
- ✍ وصايا أساسية للوقاية قبل وأثناء وبعد حدوث الخلاف

الفصل التاسع

الفشل في التجربة الزواجية

أوضاع نفسية تؤدي للخلاف بين الزوجين:

أهم ما يرتبط بالخلاف بين الزوجين ما يلي:

الوضع النفسي	المقترح
عدم القناعة بالزوج أو الزوجة	• قيل لأبي عثمان النيسابوري: ما أرجى عمل عندك؟ قال: كنت في صبوتي يجتهد أهلي أن أتزوج فآبي، فجاءتني امرأة فقالت: يا أبا عثمان! أسألك بالله أن تتزوجني، فأحضرت أباها، وكان فقيراً فزوّجني منها، وفرح بذلك، فلما دخلت إليّ رأيتها عوراء، عرجاء مشومة!! قال: وكانت لمحبتها لي تمنعني الخروج فأقعد حفظا لقلبها، ولا أظهر لها من البغض شيئا، فبقيت هكذا خمس عشر سنة حتى ماتت، فما من عملي شيء هو أرجى عندي من حفظي لقلبها. • إن القناعة كنز، ومن ترك شيئا لله عوضه الله خيرا منه، ولو أراد الرجل كل فتاة جميلة حسناء لطيفة لنفسه، لتمنى امتلاك بضع آلاف من النساء، ورب امرأة راضية بزوجها، متوسطة الجمال، قائمة بحقوق زوجها على قدر استطاعتها خير من ملئ الأرض من نساء الكون.
تمني عدم الزواج	• إن الزواج نعمة من نعم الله علينا، وهو أيضًا ابتلاء وصبر، فليس كله عسل، وأحيانا عند إنتاج العسل لابد من التعرض للأذى، ولذا علينا حمد الله على هذه النعمة، والصبر على ما عند الشريك من أخطاء. إن الزوجة كما يذكرنا رسول الله ﷺ كالضلع الأعوج، إن أردت أن تصلحه كسرته، وان استمتعت به استمعت به مع اعوجاجه.

الوضع النفسي	المقترح
مقارنة الشريك بالآخرين	• شريكك ليس أنت، ولا يمكن أن يصبح مثلك، وليس من المنطق أن يصبح مثلك، ولن يكون للحياة طعم عندما يصبح مثلك، ولا بد أن يكون هناك اختلافات بينكما، وهي فائدة للزواج، حيث يشعر الشريك أنه لم يعش مع مرآته، وإنما يعيش مع عالم آخر يحتاج منه إلى اكتشافه والعمل على التأثير فيه والتأثر منه. • وفي اللحظة التي يبدأ الشريك بمقارنة شريكه بالآخرين تتوتر العلاقة بينهما، لأنه لن يصبح في يوم ما كأحد، فلكل إنسان طموحه وأهدافه وغاياته ووسائله لتحقيق الطموح، ولذا علينا أن نساعد الشريك أن ينافس ذاته ونقارنه بقدراته دون ربط ذلك بالآخرين، فكل منا يمتلك طاقة عظيمة يمكن أن يغير فيها نفسه والآخرين.
الشريك يقصد إثارة الحساسية والغضب للشريك	• أحيانا يكون إثارة الحساسية مقصودة ومرغوبة في الزواج، فلا يستغنى عن العلاقة التي يتشاجر فيها الاثنين ثم يصطلحا، ويتحابا، وكأن شيئا لم يكن. • إن المشاكل التي لا تسبب أذى نفسي بدون تحقير ولا تجريح ولا سخرية ولا استهزاء ولا إيذاء جسدي أحيانًا تعمل كعمل الملح للطعام، فهي مطلوبة ولكن زيادتها فعلا تؤدي لإتلاف الحياة الزواجية الأسرية. • غالبا ما يبدأ الشريك بإثارة حساسية شريكه لهدفين: إما أنه يريد أن يكتشف مدى حبه له وتعلقه به حتى لو قام بسلوكيات سلبية نحوه، وإما أنه يريد أن يمازحه بطريقة غير مقبولة. • ثم يتحول المزاح فيما بعد إلى سلوك قصدي وهدفي قصده الإيذاء وإثارة الحساسية.
خلافات حول موضوع القوامة في المنزل	• ليس من شك في أن القوامة هي بيد الرجل، ولكن كثيرا ما تثور خلافات في المنزل من يقرر داخل المنزل الأب أو الأم، من يقرر مصير الأبناء؟ من يتخذ القرارات الخاصة بالسكن وإدارة التمويل؟ خاصة عند عمل الزوجة.

الوضع النفسي	المقترح
	• المهم في مسألة القوامة هو أن يكون القرار النهائي واحد، بغض النظر عن وجهات النظر، وبغض النظر عن من ينفق في الأسرة، وللزوجة كل الحق في الاعتراض وبيان وجهة نظرها، ولكن على الرجل أن يتحمل مسؤولية القرار بالتعاون مع بقية أفراد الأسرة وليس عليها أن تنفرد بقرارات المنزل بحكم عملها أو قدرتها المادية أو حتى العقلية.
عدم معرفة طبيعة الشريك والتغيرات التي تطرأ والمرحلة العمرية التي يعيش فيها	• إن كل مرحلة عمرية من حياة الإنسان يتغير فيها الناس بشكل كبير، وتختلف الخصائص النمائية من مرحلة لأخرى، ويعتقد بعض الأزواج أنه قادر على فهم شريكه من جميع خصائصه، ويكتشف بعد فترة عدم قدرته على فهم لماذا تصرف بهذا الشكل. • على الزوجين أن يدرسوا الخصائص النمائية وخاصة في مرحلة منتصف العمر والشيخوخة حتى يتمكنوا أن يعيشوا معا بدون ضغوط.
إفشاء الأسرار الزواجية للأقارب والأصدقاء	• هناك بعض الزوجات التي تفشي أسرار زواجها لأقاربها، وأزواج يفشون أسرار حياتهم لأصدقائهم، يقومون بهذا التصرف في البداية بحسن نية دون إدراك خطورة ما يقومون به، فقد تعتقد الزوجة أن ذلك سيساعدها في التعامل مع زوجها، ويعتقد الزوج أن ذلك يساعده في إثبات رجولته وسيطرته. • بلا شك أن نقل الأمور الجنسية بالذات وإخراجها يجب أن يكون من المحرمات في العلاقة الزواجية، أما الأمور الثانية فيمكن أن تكون محل مناقشة بين الزوجين فيما يريدان نقله أو إخفائه.
التعالي أو التكبر عند التعامل مع الشريك	• إن اختلاف المستوى التعليمي أو العمري أو الوضع المادي الاقتصادي أو حتى الجانب الصحي والشخصي، يلعب دورا في التعامل بين الشريكين، وخاصة أن بعض الأزواج يرى أن ذلك فرصة للرقي على شريكه. • على الزوجين الذين ارتبطوا عاطفيا وجسديا واجتماعيا بأعلى رابطة أن يندمجوا معا وينسجموا بكل أحاسيسهم وجوارحهم، ويخضعوا لبعض فلا يوجد سيد وعبد بين الأزواج، ولا جارية ولا أَمَةٌ فهذه علاقة انصهار كامل بين اثنين بدلا من أن تكون علاقة أصهار فقط.

أسباب الخلاف الزواجي:

السبب	مثال عليه
الحب المثالي	• يرى الزوج أن عليه أن يختار زوجة غاية في الجمال. • ترى الزوجة أن زوجها لها وحدها فلا تريد أحد أن يشاركها فيه وخاصة والدته.
إنكار فضل الشريك	• ترى الزوجة أن كل ما قام به زوجها هو من باب الواجب وليس تطوعا منه. • يرى الزوج أن زوجته أهملته ولم تساعده في بناء حياته.
عدم القدرة على التعامل مع الضغوطات	• يعاني الزوج من ضغوطات في العمل لا تساعده فيها زوجته. • تعاني الزوجة من ضغوطات في مسؤوليات المنزل لا يقوم بها غيرها.
عدم تلبية الحاجات الجنسية أو الشهوانية	• الزوجة لا تهتم بالجانب الجنسي وتعتبره واجب فقط. • الزوج يشبع شهوته بسرعة مع زوجته فيشعر بعدم الاكتفاء أو تلبية الحاجة. • يعتقد بعض الأزواج أن هدف الزواج الوحيد هو الحصول على الارتواء والإشباع الجنسي، وحتى يرفض أو لا يفضل وجود الأطفال أو تكرار إنجابهم.
العناية بالأطفال	• الزوجة تقضي معظم وقتها في تهديد أبنائها بوالدهم. • الزوج يطلب من الزوجة رعاية الأبناء وهو لا يتحمل أي مسؤولية
العناية بالوالدين	• الزوجة ترى أن والدي الزوج عبء وأنهم يتدخلوا بكل صغيرة وكبيرة. • الزوج يرى أن والدة زوجته تأخذ وقتًا وجهدًا من زوجته على حساب رعاية شؤون الأسرة.
مشكلات الاتصال	• الزوجة لا تكف عن الحديث والثرثرة والتنقل من موضوع لآخر. • الزوج منشغل بجهاز التلفاز ولا يتابع كلام زوجته وحتى قد لا ينظر إليها.

السبب	مثال عليه
تنوع المشاكل المالية	• الزوج يصرف نقوده في التدخين أو يوفره على حساب الأسرة. • الزوجة تنفق المال في كماليات على حساب الأساسيات.
عدم التعارف الكافي	• بعض الأزواج لا يعرفوا خصائص شريكهم ولا يهتموا بمعرفة طباعه، ولذلك يلجأ الشريك إلى التعامل مع شريكه بطريقة عشوائية مما يؤدي إلى حدوث سوء فهم بينهم.
التسيب	• بعض الأزواج يميلوا إلى التسيب الكامل في المنزل فلا يضعوا قوانين ولا يتابعوا شؤون أفراد الأسرة ولا يهتموا بما يحدث في الأسرة
التصورات الخاطئة فيما يتعلق بالزواج	• يحمل بعض الأزواج تصورات خاطئة تعصف بالحياة الأسرية مثلا: يعتقد الزوج إن زوجته ملكه وعليها إن تسير كما يريده هو تمامًا وينفي إنسانيتها أو حتى التشاور معها. • وتعتقد بعض الزوجات إن زوجها لا بد أن يفضلها على جميع النساء حتى على أمه، ولذلك تقع في خلافات مستمرة مع والدته.
الاقتصار على المظاهر	• يهتم بعض الأزواج بالمظاهر الخارجية للزواج ويهملوا جوهر الزواج وأسسه، لذلك نلاحظ إن الزوج كثيرا ما يقع في خلافات جوهرية مع زوجته حول زينتها وجمالها وأناقتها وعمرها، وينسى أو يريد إن يتناسى نفسه. • وفي المقابل تهتم بعض الزوجات بالمظاهر الفارغة فنجدها تتابع كل التطورات عند الأقارب من حيث الشراء، فإذا اشترت واحدة كنب تريد أن تشتري مثله، وإذا غيرت غرفة النوم تريد تغيير غرفتها.
الاتكاء على المصالح (الأنانية).	• يهتم بعض الأزواج بزوجاتهم فقط من أجل تحقيق مصلحة معينة مثل الرغبة الجنسية ولا يهتموا بزوجاتهم في الأيام الأخرى. • كذلك تهتم بعض الزوجات بزوجة لتحقيق مصلحة ما مثل الحصول على المال، وتهمله في الأوقات الأخرى.
الجهل بالحقوق المشتركة	• لا يعرف الشريك حقوق شريكه وحتى وان كان يعرف حقوق شريكه فهو لا يعرف واجباته نحوه ولذلك يحدث الخلاف وتزداد المشكلات في هذا الإطار نتيجة التوقعات غير الواقعية.

السبب	مثال عليه
غياب التجدد في الحياة المشتركة	• معظم الأزواج اتفقوا منذ بداية زواجهم على إن تكون حياتهم سعيدة وعلى احترام بعضهم، وقد يستمر ذلك لبعض الأشهر بعد الزواج ثم سرعان ما تبدأ الحياة الزواجية بالفتور. • إن غياب التجديد في الحياة الزواجية بأنشطة وهوايات جديدة وممارسات جديدة وإضفاء عامل الحداثة والجدة والتشويق على الحياة يحلو الحياة الحلوة المفعمة بالنشاط إلى حياة روتينية جامدة تخلو من أي روح أو تغيير.
التدخل في الشؤون الخاصة	• رغم إن الحياة الزواجية الناجحة حياة صريحة وتخلو من الغموض ولكن الإنسان لا يخلو من بعض الأسرار التي قد لا يفضل اطلاع شريكه عليها، فمثلا يتدخل بعض الأزواج في حياة زوجته الأسرية السابقة ويسألها عن علاقتها مع إخوتها وأخواتها. • وقد تتدخل الزوجة في شؤون سابقة خاصة مر بها الزوج من مثل علاقته مع ابنة عمه أو مع الفتاة التي كان يفكر في خطبتها من قبلها.
ارتفاع الأهداف الزواجية	• يسعى بعض الأزواج إلى ارتفاع منسوب الأهداف التي يطلب تحقيقها من الزواج، لذلك يسعى هذا الزوج على سبيل المثال إلى توقع أمور قد لا يستطيع الشريك انجازها وبالتالي خلل في العلاقة بين ما يمكن تحقيقه وما يقدر عليه. • وفي مثال آخر تسعى بعض الزوجات إلى توقع شراء منزل وسيارة بوقت قياسي من قبل زوجها ولعدم قدرته على تحقيق هذا الهدف بالوقت المقدر يسعى للعمل الإضافي أو يسعى لجمع المال بطرق غير مشروعة أو يصبح أكثر ضغطًا وتوترًا لعدم قدرته الالتزام بأهداف زوجته وتمنياتها.
العيش بالماضي فقط	• تحدث الخلافات الزواجية بسبب إن بعض الأزواج يتذكروا ماضي زوجاتهم ويتذكروا الأخطاء المرتكبة في ذلك الوقت، فعلى سبيل المثال قد ترتكب بعض الزوجات خطأ ما بكذبة على زوجها واكتشاف هذه

السبب	مثال عليه
	الكذبة لذا يبقى الزوج يتذكر هذا الحدث ويتضايق من زوجته نتيجة ذلك ولا يغفر لها سلوكها. ● وفي المقابل تسعى بعض الزوجات إلى الاهتمام بماضي الزوج وتحاسبه على أخطاء ارتكبها من مثل قيامه بالتحدث مع إحدى الفتيات أو انجذابه السابق لإحدى الفتيات.
الكذب المتكرر	● إن الكذب لم يرخص إلا في ثلاثة كما في الحديث الذي رواه مسلم عن أم كلثوم بنت عقبة قالت: سمعت رسول الله ﷺ ما رخص في شيء من الكذب إلا في ثلاث: (الرجل يقول القول يريد به الإصلاح, والرجل يقول القول في الحرب, والرجل يحدث امرأته, والمرأة تحدث زوجها). إنما هذا الكذب من الزوج أو من الزوجة لتقوية روابط الحب وليدفع عنهما مشكلات الحياة الزوجية كأن يمدح الرجل زوجته ويقول فيها كذا وكذا وهو ليس فيها من أجل أن يكسب قلبها ويلين خلقهما ويزيد التفاهم بينهما. كذلك المرأة تمدح وتذكر محاسن زوجها وصفات لم تكن فيه وأخلاقه وحسن رعايته لأولاده وبيته ولو لم تكن فيه من أجل أن تملأ قلبه بالحب لها والتقدير والاحترام.
عدم احترام الزوجة لأهل الزوج أو العكس	● وذلك بتدخل أهل الزوج في شؤون الزوجة, فيجدون من الزوجة ما يكرهون من زوجة أبنهم وأقل ما تفعله هو عدم احترامهم, وربما حدث أكثر من ذلك, وتتعالى الشكاوي من زوجة الأبن التي لا تحترم أبا زوجها أو أمه, فتحدث مشاكل ويتنافر الزوجان. وعلى الزوجة أن تصبر على ما يأتيها ويحصل لها من أم زوجها وذلك لكبر سنها, وحسن الظن بها.
اصطناع المرض والتمارض	● فكثير من النساء تدعي أنها مريضة لا تقوم بخدمة زوجها من أجل كسب عطفه أو من أجل التخلص من خدمته أو من أعمال المنزل أو شرائه طعامه من خارج المنزل مما يسبب الملل وكره المنزل للزوج وكره زوجته وعدم الجلوس معها. وإن عملها هذا يجر عليها المصائب والتنافر والطلاق في النهاية.

السبب	مثال عليه
بخل الزوج وشراهة الزوجة	• فعلى الزوج أن لا يكون بخيلاً على زوجته بل يطعمها إذا أطعم ويكسوها إذا اكتسى فكل شيء يصرفه أو ينفقه على أهله له فيه أجر. فعلى الزوجة ألا تكثر الطلبات على زوجها وهي لا تحتاج إليها, فعليها اختيار الضروري فقط وتطلب منه قدر الحاجة, ولا تكلفه بما لا يطيق, وأن لا تكون من النساء الجاهلات التي تبذر ماله لتجعله فقيراً غارقًا في الدين من أجل ألا يتزوج عليها.
إهمال الزوجة لزوجها وإهمال الزوج لزوجته	• فعلى الزوجة الحرص التام على نظافة المنزل كأن كل يوم عندهم مناسبة تنظف الأثاث وتحرص عليه, تراقب الأولاد عن العبث في المنزل, تراقب كل شيء في البيت, تحرص على كل ما يسبب لزوجها الزعل أو يجره إلى العصبية. كذلك الحرص التام على نظافة الأولاد في الملبس والجسم، كذلك الزوج عليه ما على الزوجة من النظافة في الملبس والجسم وألا يظهر أمام زوجته إلا بكل منظر جميل في الملبس أو الجسم أو الرائحة فعليه أن يتجمل لزوجته كما يجب أن تتجمل له لأنها أحق من يتجمل له من غيرها.
صمت الرجل وصمت المرأة	• إن الزواج مثل الكائن الحي يحتاج إلى الرعاية والارتواء, والملاحظة حتى يظل ممتعا بالحياة المشرقة المتجددة. فعلى الزوجين تجديد الحياة ودفع الملل والسأم. بالكلام اللين الحلو الطيب بالتلطف. ولا يقول كل منهم: إن التلطف والكلام اللين والبسمات الضاحكة هي لأناس صغار ولا تصلح للكبار. نقول: تصلح للجميع, فجربها.
تسلط الزوج على زوجته	• فالزوج يتسلط على راتب زوجته بغير رضاها أو استغلالها والكذب عليها حتى يحصل على مرتبها الذي هو من حقها وليس له حق شرعي فيه إلا ما أعطته برضاها. فعلى الزوج أن يتقي الله فيها ويعلم أن نفقتها هي وأولادها عليه وليس له حق في راتبها إلا ما أعطته برضاها غير مكرهة على ذلك. وكثير من الرجال يهدد زوجته بالطلاق أو بعدم ذهابها إلى عملها إلا أن تعطيه راتبها أو يقتطع منه بدون رضاها أو يكرهها على ذلك.

السبب	مثال عليه
تنكيد الزوجة	• بعض النساء كثيرات التنكيد على زوجها لا تطيعه فيما يأمرها وتعانده إذا نهاها وتصر على رأيها, مما يضطر زوجها إلى الخروج من المنزل وعدم الجلوس فيه تخلصا من لسانها أو ابتعادا عن وجهها وخوفا من خلق مشاكل مع أولاده بسببها والبحث عن مكان يرتاح فيه.
الغيرة	• الغيرة المعتدلة شيء مطلوب, ولكن الهوس في الغيرة والتشكك من كل شيء والنظر للزوجة بعين الريبة فهذا ما يمثل لهيبا يحرق الحياة الزوجية ويجعل منها جحيمًا لا يطاق. ومن يزرع بذور الشك يجني ثمار الشوك. والغيرة الشديدة بهذه الصورة أساسها الشك وسوء الظن. • إن غيرة النساء هي من أشد أسباب المشاكل الزوجية فالمرأة الغيور تعكر صفو الحياة الزوجية بكثرة أسئلتها لزوجها عن خروجه وأماكن ذهابه وإيابه. وعمن رأى وأين كان ومع من يتكلم بالتلفون, وعمن يجلس عندهم وعما يوجد في جيبه من صور وأرقام إلى آخره فعلى المرأة التي زوجت هذا الرجل بقناعة أن تثق بزوجها ولا تدع مجالًا للظنون أو الشكوك في قلبها. وعلى الزوج أن يترفق بزوجته ولا يقترب من مواطن الشك أو الظن التي عندها الغيرة.

مفاهيم خاطئة في الزواج والأسرة وتصحيحها

فيما يلي أهم تلك المفاهيم الخاطئة التي قد يحملها الأزواج والآباء وتؤثر في طبيعة حياتهم.

الرقم	المفهوم الخاطئ	تصويب المفهوم
1	الأزواج يجب أن يبقوا مسرورين وعليهم أن لا يتشاجروا.	الشجار جزء طبيعي من الحياة ولا يمكن أن يخلو من حياة زوجين وهو ظاهرة طبيعية ما لم يستفحل ويؤثر على وظيفة الأزواج وسعادتهم، وقد يزداد في مرحلة ما من الحياة الزوجية نتيجة تغيرات في الخصائص النمائية للأزواج، وعلى الأزواج أن يفهموا ذلك.
2	الزواج السعيد يحدث بشكل تلقائي ولا يحتاج إلى جهد.	الزواج يحتاج إلى جهد يومي من كلا الزوجين، وأن يكون هنالك حل للمشاكل بشكل مشترك، والتراخي في إهمال متطلبات الحياة الزوجية اليومية يؤدي إلى أثار سلبية لاحقا.
3	الآباء يجب أن يكونوا صادقين في كل الأوقات.	الانفتاح والصراحة مرغوبة لكن يمكن أن تؤذي الزواج إذا استخدمت بطريقة عدائية أو بمشاعر هدامة (مثلا: قول الزوج لزوجته مصارحا لها: بدأت التجاعيد والشيب تظهر في وجهك، يبدو أنك كبرت).
4	الأزواج السعداء إذا اختلفوا في الرأي يعني أنهم يكرهوا بعضهم ويجب أن لا يتشاجروا.	الاختلافات لا يمكن تجنبها وهي مفيدة في تعدد وجهات النظر ما لم يرتبط بها تجريح شخصي (كقول الزوج مخاطبا زوجته: عمري ما ناقشتك شيء إلا تخالفيني وأنت لا تفهمي).
5	الأزواج يجب أن يتفقوا في وجهة نظرهم، بمعنى التطابق في كل شيء.	من المستحيل أن يكون التطابق بين الزوجين في كل شيء.
6	الأزواج يجب أن لا يكونوا أنانيين ولا يفكروا بحاجاتهم الشخصية.	التطرف في الأنانية غير مرغوب به ومطلوب العمل على تلبية مطالب الطرف للآخر، وأن لا يكون الشريك تابعًا للآخر، فلكل زوج شخصيته الخاصة به.

الرقم	المفهوم الخاطئ	تصويب المفهوم
7	عندما يكون هنالك جدال دائمًا تكون وجهة نظر أحدهم صحيحة والآخر خاطئة.	كل من الزوجين لديه بعض الصواب وبعض الخطأ وليس كل الصواب أو كل الخطأ، وحتى لا يتم لوم شخص معين في الأسرة يجب أن يكون هنالك توزيع للمسؤوليات بين أفراد الأسرة بغض النظر عن المسؤول الرئيسي في المشكلة، والمهم البحث عن حل للمشكلة.
8	الرجوع للماضي مفيد، عندما تكون الأمور الحالية ليست جيدة.	أكثر شيء يؤثر في الزواج هو الاتهامات النابعة من الأخطاء الماضية.
9	العلاقة الجنسية الجيدة بين الزوجين تقود إلى زواج ناجح.	ليس من الضروري حتى يكون الزواج ناجحا أن يخلو الزواج من صعوبات جنسية.
10	على الأزواج أن يفهموا سلوك بعضهم غير اللفظي ولا حاجة للتأكد من الأشياء الأخرى اللفظية.	السلوك غير اللفظي الغامض ممكن أن يفسر بأكثر من طريقة ويجب أن يستفيد الزوجين من التواصل اللفظي والنقاش ضروري حتى لا يحدث سوء فهم بين الزوجين.
11	يجب أن يتغير كل زوج مثلما يريد الآخر أن يصبح ويسهل عليه ذلك.	من الصعب أن تتغير الزوجة كما يريد الزوج بكل المجالات والعكس صحيح فيما يتعلق بالزوج، فمتطلبات الحياة وتعقيداتها تتغير مع الزمن، ومتطلبات الزواج كذلك تختلف مع الزمن حسب دورة الحياة التي يمروا بها.
12	كل زوج عليه أن يعرف دور الآخر بشكل كامل.	الأدوار الموكولة للزوجين متنوعة وكثيرة التغيير.

الرقم	المفهوم الخاطئ	تصويب المفهوم
13	إذا لم يكن الزواج ناجحًا فإنجاب الأطفال ينقذه، ويجب الإبقاء عليه من أجلهم.	إن الفكرة القائلة: "إذا وجد الأطفال في الأسرة فلابد للزواج من الاستمرارية" هي فكرة غير صائبة، لأنه لماذا تم تحميل الأطفال وزرًا لا ذنب لهم به، وقد يعيش الأطفال في أسرة مطلقة في وضع أحسن من أسرة مفككة.

عندما تثور الخلافات الزوجية، فإن الذي يتكلم أكثر هو غالبا الذي يفوز فيها، لكن ليس شرطا أن يكون هو الأصوب.

خرافات أخرى حول الزواج غير الناجح

1- الخلافات تعني بأن الزوج لا يحب الشريك.
2- الخلافات التي تقع بالمصادفة بسبب الجنس لا تناسب الأزواج.
3- الخلافات حقيقة تحتاج إلى علاج فعّال للأزواج.
4- الخلافات تظهر عيب الزوج وبأنه غير ملتزم بحل الخلاف، وإذا هو قام بأشياء أفضل فهذا يعني أن الخلاف لن يحدث.
5- الخلافات دائمًا تحدث بسبب ثلاث قضايا وهي الرغبة في أن يكون أكثر شبابًا والرغبة في أن يكون أكثر جاذبية ووجود شخص في حياة الشريك.
6- الخلافات غير المفهومة وغير الواضحة لن تؤثر في الزواج.
7- بعد الخلاف فإن الخيار الأفضل هو دائما أن يبقوا متزوجين.
8- بعد الخلاف فإن الخيار الأفضل هو دائما بأن يطلق الزوجين.
9- الطريقة الأفضل للتعامل مع الرغبة بالانفصال الزواجي هو الصفح والنسيان.
10- لا يمكن للخلاف أن يحدث إلا عندما يدخل طرف خارجي يؤثر في حياة الزوجين.

11- السلوكيات خارج العلاقات الزواجية طبيعية ومتوقعة للرجال.
12- الزوج الذي يضحي بذاته هو يتجنب الصراع يمكن أن يكون مقتنعا بأن الخلاف لن يحدث في زواجه.
13- الزوج الذي لديه خلاف من المحتمل أن يتزوج الشخص الذي لديه خلاف.
14- الخلافات تحدث فقط في الزواج السيئ.
15- الخلافات تحدث فقط عند نقص الحميمة الزواجية.
16- خيانة الزوج الأكثر احتمالية لإنهاء الزواج بعد اكتشاف ذلك.

فوائد المشاكل الزوجية

أ- الفوائد الإيمانية للمشاكل الزوجية

ومن أهمها:

1- **تكفير الذنوب:** إذا نظر الزوجان إلى المشاكل الزوجية بهذا المنظار وكانا حريصين على التطهر من ذنوبهما والتقرب إلى الـلـه تعالى, عرفا كيف يتعاملان مع المشكلة, وينظران إليها على اعتبار أنها مساحة من مساحات ذنوبهما. إن المصائب تكفر الذنوب, ولا شك في أن المشاكل الزوجية من الابتلاء وتكفير الذنوب, وإن لم يتوفر معها الرضا بالقدر, ولكنه لو توفر لزاد التكفير ومحو الذنوب.
2- **مضاعفة الأجر:** وكما أن المشاكل الزوجية تكفر الذنوب فكذلك هي تزيد في الحسنات والأجر, وكل خلاف زوجي أو مشكلة عائلية, فإن الـلـه تعالى يعطي الزوجين عليهما الأجر العظيم.
3- **محبة الـلـه:** إن الـلـه تعالى إذا أحب عبدًا ابتلاه, ومن الابتلاء المشاكل الزوجية, ولو تتبعنا حياة الأنبياء لرأينا أنهم قد ابتلوا بأسرهم. فمن آدم عليه السلام وابتلائه المشهور مع زوجته في الجنة وابنيه عندما قتل أحدهما الآخر, إلى نوح عليه السلام وابتلائه مع زوجته وابنه, ثم إبراهيم عليه السلام وما ابتلاه الـلـه تعالى به من أن زوجته سارة لم تنجب له الولد, فزوجته

بهاجر, ثم لوط عليه السلام وابتلائه بزوجته الكافرة, فيعقوب عليه السلام وابتلائه في أبنائه ورميهم لشقيقهم يوسف عليه السلام في الجُب, ثم موسى عليه السلام ومعاناته الأسرية المعروفة مع أمه, وكيف أنه نشأ في بيت لا أب فيه, ثم عيسى عليه السلام وقد جاء من أم بلا أب وذلك بحد ذاته فتنة وابتلاء, ثم محمد ﷺ ومواقفه مع زوجاته معروفة وواضحة.

4- **للتأديب والتمحيص**: أحيانًا يبتلي الله تعالى الزوجين ليختبرهما أو ليؤدبهما, فيصححا المسار الزوجي بعد زوال المشكلة التي بينهما, كما قال تعالى: (**وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ**) [آل عمران: 154].

5- **الشكر**: وقد يبتلي الله تبارك وتعالى الزوجين ليختبر مدى شكرهما له جل وعلا, وهذا يكون واضحًا في ابتلاء العطاء والمنحة, وإن كان ابتلاء الأخذ والمنع يمكن أن يكون فيه الشكر ولكنه الأصل في العطاء والمنحة.

6- **الدعاء والاستغفار**: إن الله تعالى يبتلي الزوجين من أجل أن يسمع دعاءهما, فقد يكون الزوجين معرضين عن الله تعالى مقصرين في علاقتهما مع الله تعالى, والله يحب أن يسمع من عبده أنه محتاج إليه فيدعوه ويسأله, فيسمع الله تعالى شكواه وتضرعه.

7- **التذكير بحقيقة الدنيا**: رؤية الزوجين للدنيا رؤية حقيقية, لأن الدنيا ليست دار قرار ولا دار متاع, وإنما هي دار بلاغ ووسيلة للآخرة, والأصل في الإنسان أن لا يطمئن إلى الدنيا فيفوت عليه التحصيل للآخرة, ولهذا فإن المنغصات للحياة الزوجية كأنها جرس إنذار للزوجين لتوقظهما من غفلتهما فيستعدا للآخرة.

ب- الفوائد الشخصية للمشاكل الزوجية:

هي المنافع التي تعود على شخصية الزوجين والتي منها تطوير ذاتهما, وتنمية مهارتهما, وتدريبهما على بعض القيم والسلوكيات من خلال تعرضهما للمشاكل الزوجية, وجعل الحب يزيد بينهما، وهي فوائد جمة...نذكر منها: الخبرة والتجربة- الوقاية المستقبلية - الأهداف المشتركة- السلبيات والإيجابيات - مهارات سلوكية- المصارحة وحسن الحوار- الالتفات إلى النفس.

العوامل التي تجعل الخلافات الزوجية بنائه فهي:

عوامل تجعل الخلاف بناءً	عوامل تجعل الخلاف هدامًا
صراحة كل من الزوجين في التعبير عن مشاعره السلبية نحو الآخر وقبولها دون غضب أو عداوة.	ظهور العداوة الصريحة وغير الصريحة في مواقف الخلافات حيث يهاجم كلا الزوجين الآخر ويحتقره.
تقبل كلا منهما النقد الموضوعي وتقديم النصح.	عدم نسيان كل منهما لما لديه من معلومات عن الآخر في الإساءة إلى سمعته أو إيذائه نفسيًا أو بدنيًا.
سعيهما إلى تحديد أسباب الخلاف ومعرفة نقاط الائتلاف والاختلاف في المواقف ثم يعذر كلا منهما الآخر فيما اختلفا فيه ويتعاون معه في علاج الخلاف	استخدام كلاهما لما لديه معلومات عن الأخر للإساءة إليه أو إيذائه.
تحمل بعضهما عند الغضب وانتظاره حتى يذهب الغضب ثم يناقشه بهدوء في أخطائه وينصحه ويعامله معاملة العاذر.	تكبير كلا منهما المشاكل الصغيرة بطرح مشكلات سابقة لتغذية الخلافات حتى تستمر أطول فترة.
اهتمامها بعلاج مشاكلهما أكثر من الاهتمام بإثبات خطر الزوج الآخر وتحميله المسؤولية وتبرئة نفسه.	الاستهانة بالمشكلة والسلبية في مواجهتها وتسفيه كل حل لهل ورفض الصلح أو التفاوض.
مراجعة كلا منهما لنفسه بعد وإعادة النظر في المشاعر والأفكار نحو الزوج الأخر واجتهاده في أن يكون معه ونسيان كل ما كان من خلاف.	العناد والخصام والتهديد والهجر والانفصال أو الزواج بأخرى والتوقف عن القيام بالواجبات الزوجية نكاية بالزوج الآخر.

وصايا أساسية للوقاية قبل وأثناء وبعد حدوث الخلاف

(أ) أمور يجب فهمها تقلل من حدوث الخلاف:

- ميّز ما بين الخلاف وسوء الفهم، فكثيرا من المشكلات تكون نتيجة سوء فهم وليس خلاف متأصل.
- حاسب نفسك باستمرار على تقصيرها وبنفس الوقت لا تجلدها أو تلومها أكثر مما تستحق.
- اعمل على حصر الخلاف بينك وبين شريكك وبقدر الإمكان لا تنشر الخلاف أو الضيق من شريكك للآخرين.
- لا تخرج بتعميمات مبالغ فيها من قضايا بسيطة حدثت معك، وتعامل مع الأحداث كما هي دون مبالغة أو تهويل.
- اسمح لشريكك بالتعبير عن وجهة نظره واستمع له جيدا، حتى يفهم نفسه ويصبح واعيا لذاته وبنفس الوقت يرى أن هناك من يستمع له فيقدره ويعترف بمسؤوليته عن ما قام به.
- لا تجعل الحقوق مائلة دائمًا أمام عينك، وركز على علاقتك بشريكك أكثر مما تركز على الاهتمام بهذه الحقوق التي قد تفسر بأكثر من طريقة وتفهم بأكثر من وجهة نظر.
- ليس عيبًا إن تعترف بخطئك حتى لو كنت رجلا، وهذا لا يقلل بتاتًا من رجولتك، ولكن العيب هو الإصرار على ارتكاب الخطأ والاستمرار في القيام به، فالاعتراف بالخطأ خير من التباهي به أو التمادي في تنفيذه.
- أصبر على طبائع شريكك المجبول عليها، مثل الغيرة أو الغضب، فقد لا يتمكن الشريك بسرعة من التخلص منها، ويحتاج لمساعدتك حتى يتخلص منها بشكل تدريجي.
- ارضى بما قسمه الـلـه لك من صفات في شريكك، فقد تجد من هو أجمل وأفضل منه، وقد تتمنى أن يكون مكان شريكك، ولكن تذكر من ترك شيئا لله عوضه الـلـه خيرا منه.
- اعلم إن المال ليس سببًا رئيسيًا لتحقيق السعادة، فهو وسيلة من الوسائل المعينة على تحقيق السعادة وليس شرطا لها، فكثيرًا من الأزواج عاشوا الحياة السعيدة وبمال قليل.
- غض الطرف عن الهفوة والزلة والخطأ غير المقصود.

(ب) وصايا أساسية للوقاية قبل حدوث الخلاف:

- لا تقاطع شريكك مهما قال.
- ركز على نقاط القوة والاتفاق بدلاً من الاهتمام فقط بنقاط الاختلاف.
- فرق بالخلاف ما بين الرأي الذي يمكن النقاش فيه وتقبل رأي الطرف الآخر، وبين الحقيقة التي لا يختلف عليها اثنان ويجتمع الناس والعلم في تقريرها ولا نقاش حولها.
- اعلم أن وقوع الاختلاف رحمة أحيانا يساعد في تلطيف الأجواء وتحسينها، ولكن المهم عدم التجريح والإيذاء عند وقوع الخلاف وعدم التصيد في الماء العكر وقتها.
- لا تؤمن بفكرة المنتصر والمهزوم داخل الأسرة، فأنت وشريكك تكملان بعضكما فإذا تضايق تضايقت أنت، وإذا انتصر انتصرت أنت.
- لا تحمل غلا على شريكك ولا تعمد إلى تجميع أخطائه من أجل محاسبته مرة واحدة، بل سامحه واعف عنه، ونظف صدرك أولاً بأول نحوه.
- اعلم أنه ليس ضروريا الاتفاق بينك وبين شريكك في كل المجالات، ولكن المهم الاتفاق على معظم القضايا في الحياة، فلا تضع العقبات في كل نقاش بحثا عن اتفاق كامل، واترك لشريكك فرصة التعبير عن الرأي بحرية وبدون قيود.
- وزع الأدوار بينك وبين شريكك، ولا تعمل على تحمل المسؤولية في كل مجالات الحياة وحدك.
- شجع شريكك على اتخاذ قراراته من تلقاء نفسه، حتى لو لم تكن موافقًا عليها، وشجعه على تحمل مسؤولياتها، وساعده عند حاجته لك، فلا تقف موقف المتشفي على ما حدث معه.
- تذكر شريكك في المصائب والآلام والأمراض والأحزان، وقف بجنبه وتعاطف معه وقدم له الدعم الذي يتوقعه منك وأكثر من ذلك.
- لا تستمع لوسائل الإعلام التي تصور في معظم الأحيان العلاقة بين الزوجين بالظلم والاستبداد.
- لا تهدم بيتك نتيجة جلسات فارغة مع بعض الأصدقاء في حصص الفراغ أو مع الجيران الذين لا يقدسون الحياة الزواجية ولا يقيمون وزنا للأسرة.

- لا تدخلا في مناقشة مستمرة حول موضوع القوامة.
- لا تهملي زينتك لزوجك ولا تهمل زينتك لزوجتك مهما بلغتم من العمر.
- ابتعد عن الكلمات الحادة العنيفة وغير الموزونة أو المدروسة أو المحسوبة وابتعد عن الكلام الفاحش أو سبب الأسرة أو الأقارب.
- ابتعد عن الكلمات التي تثير الجروح العاطفية.

(ج) وصايا أساسية تفيد الزوجين يمكن لهما التعامل بها عند حدوث خلاف ما:

- فرّق بين وجهة النظر والحقيقة فكثيرا من المشكلات التي تحدث تكون نتيجة وجهات نظر لدى أحد الشريكين وليست حقائق، ولذلك يجب أن يحترم كل شريك وجهة نظر شريكه مهما كانت وهذا لا يعني قبولها إطلاقا، وبنفس الوقت لا نقاش في الحقائق أو الأمور المتفق عليها.
- حدد موضوع الخلاف ولا تهوله ولا تنتقل من خلاف إلى آخر لتفتح ملفات قديمة تم إغلاقها منذ فترة.
- مهما كان شريكك مخطئا احترم وجهة نظر شريكك واستمع له بكل جوارحك.
- تحدث عن ايجابيات في النقاش أو الحوار ولا تبدأ بالتحدث عن سلبيات مطبوع عليها شريكك لا يستطيع تغييرها.
- لا تبادر في حل الخلاف وقت الغضب وإنما تريث حتى تهدأ النفوس وتبرد الأعصاب فإن الحل في مثل هذه الحال كثيرا ما يكون متشنجا وبعيدا عن الصواب.

همسة في أذن الزوج: لا ينبغي للزوج أن يضيق على زوجته في زيارتها لأهلها إلى حد القطيعة ؛لأن في ذلك حملًا لزوجته على مخالفته وكرهه والنفرة منه لا سيما إذا كانت وحيدة في البيت وكان الزوج كثير الغياب عن بيته، وقد أمر الله ﷻ الزوج بحسن العشرة لزوجته وليس منعها من زيارة والديها من المعاشرة بالمعروف. والله تعالى أعلم.

- ضرورة التنازل عن بعض الحقوق؛ فإنه من الصعب جدًا حل الخلاف إذا تشبث كل الطرفين بوجهة نظره وكما يفسر الموضوع من إطاره الخاص.
- إذا قام احد الزوجين بتهوين المشكلة أو العمل على حلها فلابد إن الطرف الآخر سيتأثر وسيقلل من الخلاف.
- كلما كان أحد الشريكين يضع اللوم على شريكه متخليا من أي مسؤولية، كلما أدى ذلك إلى وجود أسرة بها قائدين متنازعين باستمرار.
- كلما تدخل الآخرون وبطريقة فوضوية كلما استمر الخلاف وتضاعف.
- كلما ساهم الشريكان في مقاطعة بعضهما أثناء الحوار والمناقشة مهما كان وجهة نظر الشريك، كلما أدى ذلك لعدم فهم الشريك، وأدى لعدم التواصل بين الشريكين.
- كلما قارن أحد الشركاء نفسه بالآخرين، أو قارن شريكه بشخص من نفس جنس شريك، كلما كان ذلك مدعاة لخلق احتقان أكثر بين الشريكين.
- كلما كان الشريك يمتلك الرضا والقناعة بشريكه دون غيره، والرضا بما قسمه الله من مال وأولاد وجاه، كلما ساعد في حل الخلاف بسرعة داخل الأسرة.
- كلما كان أحد الشركاء يميل إلى العفو والتسامح والاعتراف بالخطأ، كلما ساعد ذلك في تقليل الضغط بين الزوجين.
- كلما صبر أحد الشريكين على سوء خلق شريكه، وسلوكه غير المقبول، ولم يكن هجوميا، كلما ساعد ذلك أن يقوم الشريك بتغيير سلوكه من تلقاء ذاته مع الزمن.

(د) وصايا أساسية بعد حدوث الخلاف:

- كن متسامحا ولا تكن حاقدا وتظهر غضبك وانفعالك المبالغ به.
- تعرف إلى سبب الخلاف واعمل مع شريكك على عدم تكرار حدوثه، فإذا كان سبب الخلاف حديث نقله شخص فتبين من ذلك، قال سبحانه وتعالى: (**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ {6/49}**) [الحجرات: 6]

- ناقش مع شريكك وبهدوء أثر المكان والزمان والظرف الحالي في حدوث الخلاف.
- اهتم بنقاط الاتفاق مع شريكك واعمل على تعزيزها وتدعيمها واتفق قدر الإمكان حول نقاط الاختلاف.
- لا تتهم النوايا، وكن شجاعا وتحمل مسؤولية جزء مما حدث بينكما.
- إذا علم آخرون أو اشتركوا بالمشكلة وحدوثها بيّن لهم أن المشكلة قد حلت، ولا تخوض كثيرا في التفاصيل.
- لا تهتم بتوبيخ شريكك على ما حدث، ولا تهتم بتجريحه أو السخرية منه، بل قم بتغيير المكان مع شريكك والخروج بنزهة قصيرة تخفف المضايقات وتهدئ النفوس، وقدم خلالها هدية بسيطة لشريكك، تعبر فيها عن محبتك والتزامك بالاستمرار معه.
- كن هادئا بعد حدوث المشكلة واستمع لشريكك بكل جوارحك ولا تكن متسرعا لتظهر الخطأ في حديثه، وحتى لو تحدث بكلام خاطئ استمع له وتفهمه من وجهة نظره وليس من إطارك المرجعي الخاص بك.
- لا تكن متعجرفا وتظهر عدم رغبتك بحل الخلاف، حتى يبدأ هو بذلك، تطوع لحله، فهذا سيجعلك أكبر من وجهة نظر شريكك وسيحترمك أكثر.
- لا تحمل الخلاف أكثر مما ينبغي فتسعى لحل خلافات سابقة وقضايا لم تتفقوا عليها مع هذا الخلاف، ولكن تحدث حول ما يمكنك عمله لتقليل حدوث خلاف مستقبلا، وما دورك واستمع لشريكك عن دوره في الخلاف وبعده.
- لا تيأس من حل الخلاف مع شريكك بل حاول المرة الأولى والثانية والثالثة، حتى يرضى.
- أخر النقاش في المشكلة لوقت آخر (لكن المهم أن يتم النقاش حولها). إذا علمت أن الاستمرار في الحديث عنها سيؤدي إلى زيادة الفجوة بينكما.

الفصل العاشر

قضايا ترتبط بالاختيار الزواجي

ويشتمل النقاط التالية:

- تعدد الزوجات
- النشوز
- غلاء المهور
- عمل المرأة
- العمالة المنزلية
- الضوابط الشرعية في الجماع

الفصل العاشر
قضايا ترتبط بالاختيار الزواجي

تعدد الزوجات

- نظرة الإسلام للحياة نظرة شمولية، فهو ينظر إلى مصلحة الجماعة في الدرجة الأولى، مع عدم إهماله لمصلحة الفرد.
- كان تعدد الزوجات قائمًا في المجتمع العربي، وكان للرجل أن يتزوج ما شاء من النساء دون حد، فحدد الإسلام ذلك بأربع نسوة ووضع للتعدد شروطًا وضوابط حتى تتحقق المصالح المنشودة، وتُدرأ المفاسد المتوقعة.
- عدّد نبي الـلـه إبراهيم ويعقوب وداود وسليمان وغيرهم من الأنبياء والمرسلين عليهم وعلى نبينا أفضل الصلاة وأتم التسليم.
- لم يرد نص صريح في (الإنجيل). يدل على تحريم التعدد، وإنما كان التحريم محدثًا من الكنيسة.
- يقول جوستاف لوبون: "إن مبدأ تعدد الزوجات الشرقي نظام طيب لرفع المستوى الأخلاقي في الأمم التي تأخذ به، ويزيد الأسرة ارتباطًا، ويمنح المرأة احترامًا وسعادة لا تراها المرأة في أوروبا، حيث تتزوج زواجًا شرعيًا ولا تقع في علاقات آثمة، ولست أدري على أي أساس يبني الأوربيون حكمهم بانحطاط ذلك النظام - نظام تعدد الزوجات - بل إنني أرى أن هناك أسبابًا تحملني على إيثار نظام التعدد على ما سواه".
- الأصل في تعدد الزوجات الإباحة.
- يتغير حكم التعدد بحسب حال الرجل الراغب في التعدد، فقد يكون حرامًا في حقه إذا عرف من نفسه عدم القدرة على العدل، وقد يكون مندوبًا إذا كان فيه تحقيق لمصالح إضافية فوق مصلحة الزواج بشرط القدرة على العدل.

- دليل إباحة التعدد قوله تعالى: (**وَإِنْ خِفْتُمْ أَلاَّ تُقْسِطُواْ فِي الْيَتَامَى فَانكِحُواْ مَا طَابَ لَكُم مِّنَ النِّسَاء مَثْنَى وَثُلاَثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلاَّ تَعْدِلُواْ فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكَ أَدْنَى أَلاَّ تَعُولُواْ {3/4}**) [النساء: 3].

فوائد التعدد للزوجة:

1- إن نظرة الإسلام عادلة متوازنة تشمل رعاية مصالح جميع النساء، العوانس والمتزوجات والأرامل والمطلقات، فوجود التعدد يتيح فرصة أكبر وأيسر لزواج العوانس والمطلقات وذوات الحوائج، حيث يخضع الزواج فيه لقانون (العرض والطلب). الطبيعي.

2- منع التعدد يؤدي إلى بقاء عدد كبير من النساء دون زواج، وذلك يسبب لهن الحرج، والضيق، وربما أدى إلى الوقوع في الحرام، وساعد على انتشار الزنا، وتسبب في ضياع النسل.

3- التعدد حل وسط في بعض الأحوال -كعقم الزوجة أو مرضها- يجمع بين رغبة الزوج في الأولاد وبقاء الزوجة مستمتعة بحقوقها وحياتها الزوجية، ويتزوج زوجها بأخرى ينجب منها.

4- التعدد يعفي المرأة – لاسيما العاملة- من مسؤولية الزوج في غير نوبتها مما يعطيها مزيدًا من الوقت للقيام بمسؤولياتها الكثيرة في البيت، أو في طلب العلم، أو ممارسة هواياتها.

فوائد التعدد للزوج:

1- التعدد فيه حفظ للزوج من الحرج والعنت، إذا لم تكن تكفيه زوجة واحدة، أو كانت طبيعة تقتضي كثرة الأسفار فيحتاج إلى زوجة تكون معه في سفره.

2- تفاوت القدرة على الإنجاب بين الذكر والأنثى، إذ ينتهي استعداد المرأة للحمل ببلوغها (الخامسة والأربعين أو الخمسين). غالبًا، بينما يستطيع الرجل الإخصاب إلى ما بعد (الستين).

3- زيادة الألفة والمحبة بين الزوج ونسائه، إذ لا تأتي نوبة الواحدة منهن إلا وهو في شوق إليها، وهي كذلك في اشتياق إليه، وكل زوجة تحرص على التودد للزوج والقيام بحقوقه.

4- يعتبر التعدد علاجًا ناجعًا لما قد يقع من الزوجة من سوء الخلق أو الإهمال لزوجها، فيبقي الأولى حفظا لعشرتها وصيانة لأولاده منها ويتزوج زوجة ثانية تعوضه ما يفقده من الحب والحنان والرعاية والاهتمام.

شروط التعدد

أباح الـلـه تعالى تعدد الزوجات، وقصره على أربع، واشترط لإباحته شرطان:

1- العدل وعدم الخوف من الظلم فيه، قال تعالى: (**فَانكِحُواْ مَا طَابَ لَكُم مِّنَ النِّسَاء مَثْنَى وَثُلاَثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلاَّ تَعْدِلُواْ فَوَاحِدَةً**)[النساء: 3]. قال الضحاك وغيره: (فمنع من الزيادة التي تؤدي إلى ترك العدل في القسم وحسن العشرة. وذلك دليل على وجوب ذلك، والـلـه أعلم). العدل المطلوب هو العدل الظاهر المقدور عليه. كان رسول الـلـه ﷺ يقسم فيعدل ويقول: «الـلـهم هذا قسمي فيما أملك، فلا تلمني فيما تملك ولا أملك» يعني القلب.

2- القدرة على القيام بالواجبات الزوجية المشترطة في الزواج عموما: ومنها النفقة - وفق النظرة الشرعية -، ومنها والقدرة على ممارسة الحياة الزوجية وعفاف الزوجة لقوله ﷺ: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج... ».

النشوز:

تعريف النشوز وحكمه:

تعريف النشوز في اللغة: النشوز: جمع نشز، ويطلق على المكان المرتفع.

وفي الشرع: هو كراهية أحد الزوجين للآخر، وامتناعه عن أداء الحق الذي أوجبه الـلـه تعالى عليه للآخر.

حكم النشوز: النشوز بغير سبب مشروع محرم على كل من الزوجين؛ لما فيه من: ظلم الطرف الآخر بالامتناع عن تأدية حقه الذي أوجبه الـلـه عليه، أو المماطلة في بذله، أو إظهار الكراهة في هذا البذل، أو إتباعه بمنٍّ أو أذى. الاعتداء وإلحاق الضرر والأذى المعنوي والحسي بالطرف الآخر.

معنى نشوز الزوجة: هو كراهية الزوجة لزوجها وتعاليها عليه وامتناعها عن طاعته، وأداء حقوقه الواجبة عليها.

أسباب ترجع إلى الزوجة:

- عدم تربيتها على الأخلاق الإسلامية والآداب الشرعية، وعدم النظر إلى الصلة بالزوج وطاعته على أنها طاعة لله وعبادة له.
- جهل الزوجة بالحقوق الشرعية الواجبة عليها تجاه زوجها.
- غرور الزوجة وتعاليها على زوجها بسبب الجمال أو المال أو الحسب أو الشهادة العلمية وغير ذلك.
- تعلق الزوجة بما تراه من مظاهر دنيوية عند الآخرين والسعي لمضاهاتهم دون مراعاة إمكانيات الزوج المادية.

أسباب ترجع إلى الزوج، وتؤدي إلى نشوز الزوجة:

- إهمال الزوج لزوجته والتغافل عن احتياجاتها الزوجية والنفسية، وتحميلها ما لا تحتمل من المسؤوليات.
- تقصير الزوج في واجباته المالية والاجتماعية تجاه أسرته عموما وزوجته خصوصًا.
- ضعف شخصية الزوج ورجولته فلا يغار على أهله، ولا يحمي حرمة بيته.
- قبح منظره، ودمامة خلقته (لا سيما إن لم تره عند الخطبة). مما يوقع النفور في قلبها تجاهه.
- سوء خلق الزوج وحدَّة طبعه، وقسوة تعامله مع زوجته وإهانتها وإساءة عشرتها.

أسباب خارجية تؤدي إلى نشوز الزوجة:

- اختلاطها بصديقات السوء اللواتي يحرّضْنها على ترك القيام بحقوق الزوج واحترامه.
- التدخل الخارجي من أقارب الزوج أو الزوجة أو أصدقاء العائلة.
- وسائل الإعلام المنحرفة التي تدعو لتمرد الزوجة وخروجها إلى ميادين العمل التي لا تتناسب مع طبيعتها وتغض من شأن وظيفة المرأة الأولى زوجة وأمًا وربة بيت.

امارات نشوز الزوجة:

- إساءة الأدب مع الزوج: ومخالفة قول النبي ﷺ: «لَوْ كُنْتُ آمِرًا أَحَدًا أَنْ يَسْجُدَ لِأَحَدٍ لَأَمَرْتُ الْمَرْأَةَ أَنْ تَسْجُدَ لِزَوْجِهَا ».
- عدم طاعته في المعروف، والاهتمام به، كما هي مواصفات المرأة الصالحة.
- الامتناع عن تلبية حاجة الزوج في الفراش. لقول النبي ﷺ: « إِذَا دَعَا الرَّجُلُ امْرَأَتَهُ إلى فِرَاشِهِ فَأَبَتْ فَبَاتَ غَضْبَانَ عَلَيْهَا لَعَنَتْهَا الْمَلَائِكَةُ حَتَّى تُصْبِحَ ».
- الأمارات الطارئة لا اعتبار لها: وهي التي تطرأ عليها في أوقات لمسببات خارجية، مثل: فترات الحمل والحيض والنفاس.

نشوز الزوج:

تعريفه: هو كراهية الزوج لزوجته وإعراضه عنها، وإساءته لعشرتها، وامتناعه عن أداء حقوقها الواجبة عليه.

أمارات نشـوز الـزوج:

- إساءة العشرة وسوء المعاملة والتجريح في الكلام.
- الإعراض عنها في الفراش، وعدم تلبية احتياجاتها في غير الحالات المشروعة.
- منع بعض المنافع التي كانت لها منه في النفقة أو اللباس أو غير ذلك.
- تغير أسلوبه في التعامل من التسامح إلى التشدد، ومن السخاء إلى التقتير، ومن المؤانسة إلى الهجر.
- الإمارات الطارئة لا اعتبار لها: كالتي تكون لأسباب طارئة كأزمة مالية، أو مشاكل عرضية، أو حالة صحية، وهنا ينبغي للمرأة أن تساعده وتمد له يد العون للخروج مما هو فيه.

أسباب نشوز الزوج:

- عدم تحقق الإحصان الكافي للزوج بسبب كبر سن الزوجة مع ذهاب جمالها، أو دمامة خلقتها.

- انقطاع ولدها أو عقمها مع شغف الزوج بالولد وتطلعه إليه وكون الولد من مقاصد الزواج أصلًا
- سوء خلق الزوجة، كاستطالة لسانها، وإسرافها، وعدم حفاظها على نفسها.

مراحل علاج النشوز

المرحلة الأولى:

الوعظ: وذلك عندما يشعر الزوج ببداية النشوز قال تعالى: (**وَاللاَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ**) [النساء: 34]. وهي: القول المؤثر، والتذكير بالخير بما يرق له القلب، والزجر مع التخويف، وذلك بتذكيرها بتقوى الـلـه تعالى وطاعة الزوج وأهمية حسن العشرة، إضافة إلى ذكر عاقبة المعصية وثمرة النشوز المرة.

المرحلة الثانية:

الهجر في المضجع: (**وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ**) [النساء: 34].. أن يهجرها في الفراش مع الإعراض والصَدّ المشعر بالعتب وعدم الرضا. لا يجوز هجرها في غير الفراش، ولا أمام الأبناء، ولا أمام الناس، لأن ذلك يستفزها، ويستثير كرامتها فتزداد نشوزا.

المرحلة الثالثة:

الضرب غير المبرح: (**وَاضْرِبُوهُنَّ**). المقصود من هذا الضرب دلالته النفسية وليس أثره البدني، والهدف منه إظهار القوامة والتأديب لإلحاق الأذى والضرر. الضرب غير المبرح: كما قال ابن عباس بالسواك وشبهه يضربها به. التخفيف مراعى في هذا الباب على أبلغ الوجوه.

المرحلة الرابعة: التحكيم بين الزوجين

إذا لم تفلح وسائل العلاج السابقة، يُنْتَقل إلى التحكيم بين الزوجين بواسطة حكمين عدلين، أحدهما: من أهل الزوج، والآخر من أهل الزوجة ليقوما بمهمة الإصلاح. كل حَكَم منهما لقرابته من الطرف النائب عنه يستطيع فهم المشكلة، ومن ثم يُقدّر الحَكَمان الأمر حق قدره. بشرت الآية الحكمين بأنهما إذا عزما على الإصلاح فالتوفيق سيكون حليفهما (**إِن يُرِيدَا إِصْلاَحًا يُوَفِّقِ الـلـهُ بَيْنَهُمَا**) [النساء: 35]. فإذا لم يحصل الوفاق من خلال المراحل

السابقة: يجوز للمرأة طلب الخلع إذا شعرت بأن كراهيتها لزوجها ستخرجها عن القيام بحقوقه الزوجية. وللزوج أن يطلق زوجته بعد تجاوز محطات متعددة حتى لا يكون هناك تسرع في اتخاذ قرار الطلاق هي:

- أن على الزوج أن ينتظر فلا يطلق زوجته إلا في طهر دون جماع.
- لو طلقها طلقة واحدة فيجوز له أن يراجعها ما دامت في العدة، وكذا لو طلقها طلقة ثانية فهي أيضًا رجعية كالأولى يراجعها ما دامت في العدة إن أراد ذلك.
- إن طلقها الثالثة فهذا يعني تمكن الشقاق بينهما فعند ذلك لا تحل له حتى تنكح زوجا غيره.
- إذا تعذر الاستمرار ووقع الفراق بعد كل ذلك فالـله تعالى يقول: (**وَإِن يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللـهُ كُلاًّ مِّن سَعَتِهِ وَكَانَ اللـهُ وَاسِعًا حَكِيمًا {130/4}**) [النساء: 130].

غلاء المهور:

المهر: المهر والصَّداق أو الصُّداق هو مهر المرأة. قال تعالى: (**وَآتُواْ النِّسَاء صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً**) [النساء: 4]. وتُسَن تسميته في العقد؛ لقطع النزاع، لقوله تعالى: (**لاَّ جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِن طَلَّقْتُمُ النِّسَاء مَا لَمْ تَمَسُّوهُنُّ أَوْ تَفْرِضُواْ لَهُنَّ فَرِيضَةً**) [البقرة: 236].

حكمه:

واجب: (**وَآتُواْ النِّسَاء صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً**). وقد أجمع علماء المسلمين أنه لا يجوز وطء في نكاح بغير صداق مسمّى دَيْنـًا أو نقدًا".

الحكمة من المهر:

- تطييب نفس المرأة.
- إبطال ما كان يفعله أهل الجاهلية من ظلم المرأة وأخذ مهرها، قال تعالى: (**وَآتُواْ النِّسَاء صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِن طِبْنَ لَكُمْ عَن شَيْءٍ مِّنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَّرِيئًا {4/4}**)[النساء:4].
- إشعار الزوج زوجته باستعداده لتحمُّل مسؤولياته تجاهها والنفقة عليها، وأهليته لقوامته عليها.

- إشعار المرأة برغبة الرجل فيها، وحبه لها واستعداده لتقديم ما يمكن من أجلها.
- "مهر المثل"، أي: المهر الذي يتناسب مع مكانتها ومكانة الوسط الذي تعيش فيه، أو تنتسب إليه، وذلك إذا تزوج امرأة ولم يُسَمِّ لها مهرًا ودخل بها فعليه أن يدفع لها مهر المثل. وإليه يرجع عند الاختلاف في تقدير المهر.
- أكثر المهر وأقله: حث الإسلام على التيسير والتخفيف في المهر، وإن كان لم يفرض حدًا لقلة المهر أو كثرته؛ بل تركه حسب ظروف الناس وعاداتهم، فلا يشترط فيه إلا أن يكون شيئا له قيمة يتراضى عليه المتعاقدان.

عمل المرأة:

- التكوين التشريحي والفسيولوجي للرجل والمرأة، يحدد بشكل كبير الدور الأساسي لكل منهما في الحياة، فتكوين المرأة الجسمي والنفسي والعاطفي يتناسب مع وظيفة الحمل والولادة ومن ثم الأمومة ورعاية شؤون الأسرة، قال تعالى: (**وَهُوَ الَّذِيَ أَنشَأَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ فَمُسْتَقَرٌّ وَمُسْتَوْدَعٌ قَدْ فَصَّلْنَا الآيَاتِ لِقَوْمٍ يَفْقَهُونَ {98/6}**) [الأنعام:98]، (**فَمُسْتَقَرٌّ**) أي: في الأرحام (**وَمُسْتَوْدَعٌ**) أي: في الأصلاب.
- وذكر القرآن وظيفة الأم في الحمل والإرضاع، قال تعالى: (**وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ {31/ 14}**) [لقمان:14].
- وتطور الفرد وانتقاله في مراحل الحياة المختلفة ليؤكد (أن الأنثى تولد ولديها غريزة الأمومة، وتكون لديها نزعة وراثية، تختلف عن تلك النزاعات الخاصة بالذكر).
- وقال «وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ زَوْجِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ».

دور المرأة في الاسرة:

أولاً: الدور التربوي:

إعداد وتنشئة أبنائها على مكارم الأخلاق، ومعالي الأمور، وهي مسؤولة عن ذلك بعد أن أعطاها الـلـه سبحانه من الحنان والعاطفة ما يؤهلها للقيام بهذه المهمة على أتم وجه.

ثانيا: الدور الاجتماعي:

- تنشئة الطفل تنشئة سوية متوازنة يدرك من خلالها أن له حقوقًا وعليه واجبات.
- الإسهام في تكوين الطفل النفسي والاجتماعي، حيث يكتسب معظم الأنماط السلوكية والطباع من أمه.
- تقوية العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة، وتنمية الأخلاق الاجتماعية لدى الولد.
- الإسهام في التغيير الاجتماعي بإصلاح وتربية كل العناصر الوافدة (المواليد). إلى هذا المجتمع، مما يمد المجتمع بعناصر صالحة تكون عاملًا أساسيًا في إحداث التغيير الاجتماعي.
- مؤازرة الزوج ومساندته والوقوف معه في وجه مصاعب الحياة ومتاعبها.

ثالثًا: الدور الاقتصادي:

حسن التدبير المالي في المنزل: وبالتالي تكون خير معين لزوجها على شؤون الأسرة المالية. والتخلص من الخدم والتخفيف من مصاريفهم. وتنوع المهمات والوظائف التي تقوم بها.

فوائد عمل المرأة:

- تلبية حاجة المجتمع لعمل المرأة في مجالات متعددة تحتاجها بنات جنسها وتتناسب مع طبيعتها.
- تلبية حاجة المرأة وأسرتها إلى المال. أو مساندة زوجها في مواجهة صعوبات الحياة، أو أن تكون أرملة أم أيتام، أو مطلقة وليس لها معيل، مع العلم أن الإسلام ضمن للمرأة حق النفقة في كل مراحل حياتها، على أبيها أو ولدها أو أخيها أو زوجها، وإن لم يكن لها أحد فلها الحق في بيت مال المسلمين.
- استثمار ملكات المرأة وتنمية قدراتها العلمية وبالتالي اكتساب الخبرات الحياتية تحتاجها المرأة في أدوارها التربوية والاجتماعية.
- ملء أوقات الفراغ لدى المرأة، لاسيما إن لم يكن لها زوج وأولاد يملؤون وقتها، بدلا من إهدار الوقت في كثير من الأمور غير المجدية.

العمالة المنزلية:

معنى الخدمة: الخدمة لغة: مصدر (خدم). ومعناها: القيام بعمل للغير، وقد تطلق على العمل نفسه الذي يؤديه الخادم.

الخادم لفظ يطلق على الذكر والأنثى من الخدم. وكان يطلق في السابق على ملك اليمين، أما الآن فيطلق على العمالة المنزلية

اسباب انتشار العمالة المنزلية

- اتساع وتعدد مجالات عمل رب الأسرة، واضطراره للغياب عن بيته ساعات طويلة.
- خروج المرأة وغيابها عن البيت معظم ساعات النهار، بسبب العمل أو الدراسة وبالتالي عدم قدرتها على الجمع بين أعباء الوظيفة أو الدراسة من جهة، وأعباء البيت، وتربية الأبناء من جهة أخرى.
- انتشار التعليم، واعتماد العملية التعليمية على التكامل والتعاون المستمر بين المدرسة والبيت أضاف الكثير من الأعباء على الأم في متابعة أبنائها في الجانب التعليمي.
- ارتفاع المستوى المعيشي بشكل عام وتحسن المكانة الاجتماعية.
- عدم تأهيل الفتيات قبل الزواج تأهيلًا مناسبًا للقيام بأعباء المنزل وبالتالي احتياجها بعد الزواج لمن يقوم بمعظم شؤون بيتها بدلا منها.

حقوق العمالة المنزلية:

التزام الآداب الشرعية في التعامل معهم ومراعاة شعورهم، ولهذه المراعاة مظاهر منها:

- عدم نداء الخادم بلفظ مستهجن، لأن ذلك من التنابز بالألقاب المنهي عنه.
- عدم قذفه وسب عرضه، أو شتمه واحتقاره، والمسلم منهي عن السب والشتم على كل حال.
- عدم ضربه: فلا يجوز للمخدوم أن يضرب خادمه، ولو فعل فمن حق الخادم أن يطلب القصاص منه شرعًا.
- الرفق بالخدم: يكون الرفق بالخدم بعدم تكليفهم ما لا يطيقون، وعدم مؤاخذتهم الشديدة على ما يخطئون فيه من الأمور الهينة. قال ﷺ: «ما خففت على خادمك من عمله كان لك أجرا في موازينك».
- الإحسان إليهم: في الطعام والكسوة والمعاملات، وفي هذا يقول النبي ﷺ: «فمن كان أخوه تحت يده فليطعمه مما يأكل وليلبسه مما يلبسِ».

- إعطاؤهم أجورهم كاملة: دون نقص أو مماطلة، ففي الحديث: «اعطوا الأجير أجره قبل أن يجف عرقه».
- الراحة وقت الفراغ: فعدم الراحة وقت الفراغ يؤدي إلى الإرهاق وموت النشاط والضيق، والإحساس بالظلم الاجتماعي من المخدومين.

واجبات العمالة المنزلية:

- الخادم مسئول عن عمله أمام الـلـه تعالى، ثم أمام مخدومه، قال ﷺ: «كلكم راعٍ وكلكم مسئول عن رعيته...، والخادم في مال سيده راع وهو مسئول عن رعيته».
- التزام الحدود الشرعية في العمل، سدًا لأبواب الفتنة من الطرفين، والتزام الآداب الشرعية في الاستئذان.
- الطاعة: في غير محرم وضمن حدود العمل المتفق عليه، وفي حدود الطاقة.
- الإخلاص: اتقان العمل والإخلاص فيه: وفي الحديث: «إن الـلـه تعالى يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه».
- الأمانة: الأمانة من ألزم الواجبات على العمال بوجه عام وعلى عمال المنازل بشكل خاص، ومن أبرز الصفات المطلوبة فيهم. ومن أبرز ميادينها: أمانة المال، والعرض والسر. وتعني أمانة المال عدم أخذ شيء منه بغير حق، وعدم الإهمال في حفظه. أما أمانة العرض فهي الالتزام بآداب الاستئذان الشرعية.
- شكر المخدوم: «لا يشكر الـلـه من لم يشكر الناس».
- الأدب في المعاملة: يجب على الخادم أن يقف عند حدوده مع مخدومه، فيتأدب في معاملته: « ليس منا من لم يرحم صغيرنا، ولم يعرف شرف كبيرنا ».
- القناعة: حتى لا يقع الخادم في الحسد والحقد، أو الطمع بأكثر مما الأجر المتفق عليه.

الضوابط الشرعية في الجماع:

أمر يجري في حياة الناس قد جعلت الشريعة له ضوابط يسير من خلالها، وإن كان الأصل في صور الجماع والاستمتاع بين الزوجين هو الجواز لقوله تعالى: (**نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ**)[البقرة:223] وقوله تعالى: (**هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ**) [البقرة: 187].

أن يكون الجماع في فترة الطهر للمرأة، فلا يجوز الجماع في حيض المرأة ولا في نفاسها. قال الـلـه تعالى: (**وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُواْ النِّسَاء فِي الْمَحِيضِ**) [البقرة: 222]. أن يكون في محل الولد وهو القبل دون الدبر. قال الـلـه تعالى: (**نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ**).. والقبل هو محل الحرث والغرس وإنجاب الولد دون الدبر. وقال ﷺ كما في الحديث عند ابن ماجه: «إن الـلـه لا يستحيي من الحق ـ ثلاث مرات ـ لا تأتوا النساء في أدبارهن»، وعند أحمد والنسائي وابن ماجه قال رسول الـلـه ﷺ: «ملعون من أتى امرأة في دبرها».

أن لا يكون الزوجان محرمين أو صائمين أو أحدهما محرم أو صائم. قال الـلـه تعالى: (**الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَن فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلاَ رَفَثَ وَلاَ فُسُوقَ وَلاَ جِدَالَ فِي الْحَجِّ**) [البقرة: 197].. والرفث هو الجماع ومقدماته. وقال تعالى: (**أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَآئِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ**) [البقرة: 187].. فلما خص إحلال الجماع في الليل دل على منعه في النهار حال الصيام.

ويمكن تعري الزوجين ونظر أحدهما إلى الآخر من غير ثياب، كما يمكن لهما الحديث أثناء الجماع لا شيء فيه، وهو من صور الاستمتاع المباح ما لم يقل محرمًا بعينه، وقد ذكر بعض أهل العلم الترفع عن فاحش القول بين الزوجين من باب مكارم الأخلاق.

ويجب التنبيه أنه كما يجب للزوجة قضاء الوطر فيجب عليها ذلك، وعليها أن لا تمتنع إذا دعاها زوجها للفراش. وامتناعها عن فراش زوجها ذنب عظيم كما في حديث رسول الـلـه ﷺ في الصحيحين: "إذا باتت المرأة هاجرة فراش زوجها لعنتها الملائكة حتى ترجع.

الفصل الحادي عشر

مهارات الاتصال بين الزوجين

ويشتمل النقاط التالية:

- ✍ أنواع الاتصال بين الزوجين
- ✍ الاتصال الناجح بين الزوجين
- ✍ مقياس مهارات الاتصال بين الزوجين

الفصل الحادي عشر

مهارات الاتصال بين الزوجين

المقدمة:

إن مصطلح التعبير والتواصل قد يكون متداول بين الكثير من الناس ولكنه غير مفهوم أو غير مطبق، وذلك لارتباطه بالجانب التقني أو باختصاص دراسي فني، وقد يحتاج لدراسة متعمقة حتى يصبح سهلاً وقابلاً للتطبيق.

وقد كان السمع في كثير من آيات القرآن الكريم مقدمًا على باقي الحواس في الذكر لتبيان عظم خطر هذه الحاسة، ولذا كان هو أول ما يسأل عنه العبد يوم القيامة يقول الله تعالى: (**وَلاَ تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْؤُولاً {36/17}**) [الإسراء: 36] والسمع: هو حس الأذن وما وقر فيها من شيء أي أننا نمارس هذه الحاسة أحيانًا بدون وعي فإذا اجتمع مع الاستماع وعي يكون الإصغاء وهو سماع الأذن والقلب.

الاتصال هو عبارة عن تبادل المعلومات وتفسيرها بين جهتين ما، وله عناصر أربعة:

1- القناة: أو وسيلة نقل الرسائل من مصدر لآخر.
2- الإرسال: ويتم حينما تختار أفضل الرموز الممكن استخدامها لإظهار ما تفكر به، هذه الرموز إما أن تكون كلمات إيماءات، أو تعابير.
3- الاستقبال: ويتضمن وعي وإدراك الرسالة ثم تفسيرها.
4- التغذية الاسترجاعية: وهو فهم لاكتمال عملية الاتصال لأنه يبين للمرسل ما إذا كانت الرسالة قد تم إدراكها وتفسيرها أم لا.

المحددات الأساسية في مهارات الاتصال:

- مهارات الاستدلال والبداية: المقصود هنا تقنيات الترميز التي توظف لتبدأ عن طريقها التعبير عن نفسك، وتتطلب أن تستخدم مهارات أنا للتعبير عن مشاعرك.
- مهارات الاستماع: يعني حل الرموز الواردة من الشخص الآخر وقد يكون الاستماع: سلبي يركز على شيء آخر كالتلفاز، أو إيجابي يقدم تغذية راجعة إيجابية وسلبية.
- مهارات الاستجابة: تتطلب استخدام جمل بسيطة كمعرفة لما تم سماعه.

قصة مختصرة

وضع عقربتان داخل وعاء مغلق؛ الأمر الذي حمل كل واحدة منهما على الترقب والحذر من الأخرى خشية أن تهاجمها فتقضي عليها. فتحاورتا, فقالت إحداهن لماذا لا تحتفظ كلٌ منا بقوتها ونتفق على أن لا تؤذي إحدانا الأخرى، فتعاهدتا على ذلك.

لكن بعد فترة تسرب الشك إلى نفسيهما فبدأت كل واحدة تظن أن الأخرى ستنقض العهد والميثاق، وعاشتا حياة غير آمنة؛ ملؤها الخوف، والترقب والحذر، فتجادلتا فقالت إحداهن للأخرى لم لا تنزع كل واحدة منا سلاحها الكيميائي (شوكتها)., فراق لهما ذلك. لكنهما عادتا فتنازعتا على أيتهن تبدأ نزع سلاحها فاتفقتا على أن تضع كل واحدة منهما مفصل شوكتها في مفصل شوكة الأخرى فتجاذبتا، حتى اقتلعت كل واحدة منهن شوكة الأخرى فعاشتا في أمان.

- ما العبرة المستفادة من هذه القصة؟

.....

.....

.....

- كيف يمكن أن نستفيد من هذه القصة في التعامل بين الزوجين:

.....

.....

.....

أنواع الاتصال بين الزوجين:

- أولا: الاتصال اللفظي (مكتوبا، شفويا). أسس نجاح الاتصال الشفوي تتمثل في: المجاملات، التشجيع، الإنصات، الوضوح، والإعادة والأسئلة والإقناع والإيحاء ... وحتى ينجح الاتصال اللفظي لا بد من استخدام النوع الآخر من الاتصال وهو الاتصال غير اللفظي.
- ثانيا: الاتصال غير لفظي، من خلال: لغة العيون، لغة الجسد، الإيماءات، تعبيرات الوجه، ولغة المسافة.

وتتمثل أسس نجاح الاتصال غير الشفوي في: الابتسامة، التواصل، الإنصات، الاسترخاء، والاهتمام بمستقبل الرسالة.

مظاهر الاتصال غير اللفظي:

إن لغة الجسد تشمل كل ما يمكن أن يعبر من خلاله عما يريد الفرد دون استخدام الكلمات. ويمكن أن تنقل رسائل متنوعة من الراحة والاسترخاء بشكل إيجابي إلى الإهمال وعدم التعاطف من خلال المظهر الجسمي. فلغة الجسد من مثل طريقة الجلوس وحركة اليدين والعينين وتعبيرات الوجه ولون البشرة والنفس.

تعبيرات الوجه ولغة العيون:

يعتبر الوجه أكثر أجزاء الجسم وضوحًا وتعبيرًا عن العواطف والمشاعر وأكثرها في نقل المعاني، كما أنه أكثر الأجزاء صعوبة في فهم التعبيرات التي تصدر عنه، ويقول أحد خبراء الاتصال أن الوجه قادر على أن يعرب عن 250000 تعبير مختلف. ويمكن القول أن هناك على الأقل ستة أنواع من العواطف التي يمكن التعبير عنها باستخدام الوجه وهي التعبير عن السعادة والغضب، والدهشة والحزن، والاشمئزاز، والخوف. وأكثر مناطق الوجه تعبيرًا هي منطقة العينين، ويرى رالف والدو أميرسون: "أن عيون البشر تتحدث تماما كألسنتهم لكن بميزة واحدة وهي أن لغة العيون لا تحتاج إلى قاموس بل هي مفهومة في جميع أنحاء العالم".

الأعين: تدل على أشياء كثيرة فمثلا

- تلاقي الأعين يدل على الاهتمام أو الرغبة في تبادل الحديث.

- خفض الأعين بعيدا يدل على الانشغال والتحديق يدل على التمسك بالرأي.
- نقص الإبقاء على النظرة المباشرة يدل على الانسحاب أو الاحترام.
- النظرة المنخفضة تدل على الخجل.
- الدموع في العين تدل على الحزن والإحباط والسعادة.
- توسيع حدقات العين فتدل على الانزعاج والاهتمام الحاد.

الابتسامة تدل على معاني كثيرة منها التصرف بإيجابية والإحساس بالرغبة، ويجب أن ينتبه المرشد لأنواع من الابتسام أشار لها غرانت ومنها:

- الابتسامة المستطيلة التي قد تصدر من المسترشد ويلجأ لها عندما يتوجب عليه أن يكون مهذب تجاه الآخرين، حيث تتراجع الشفتين عن الأسنان العلوية والسفلية لتشكل شكلا مستطيلا مع زوايا الشفتين، ولسبب ما نجد أنه لا يوجد أي عمق لهذه الابتسامة "كأن نستخدمها لنتظاهر الاستمتاع بنكتة أو تعليق عابر".
- الابتسامة العلوية أو ابتسامة: " كيف حالك" حيث تنكشف الأسنان العلوية فقط والفم بالكاد مفتوح.
- الابتسامة البسيطة: وهي ابتسامة فارغة تماما تحدث عندما يكون الشخص بمفرده ويشعر بالسعادة، ففي هذه الابتسامة تنحني الشفاه إلى الأعلى والخلق ولكنها تبقى متلازمة، أي أن الأسنان لا تظهر.
- الابتسامة العريضة: التي تحدث في ظروف: "سعادة مثيرة" ويكون فيها الفم مفتوحا وتلتوي الشفاه إلى الخلف وتظهر الأسنان العلوية والسفلية وهي تشبه الابتسامة العلوية إلا أن الشفة السفلى تنزل عن الأسنان السفلى.

ومن تعبيرات الفم والشفاه المهمة أيضًا:

- ضم الشفاه فيدل على الغضب والضيق.
- قضم الشفة يدل على القلق والحزن.
- فتح الفم يدل على التثاؤب والتعب والدهشة.

تدل تعبيرات الوجه على:

- تلاقي العينين مع الابتسام على السعادة والارتياح.
- عينان مشدودتان وتقطيب الحاجب وإطباق الفم فيدل على الغضب والحزن.
- احمرار الوجه يدل على القلق وعدم الارتياح والخجل.

يدل الرأس على عدة معان ومنها:

- هز الرأس لأعلى ولأسفل على الإصغاء والانتباه والموافقة.
- هز الرأس يمنة ويسرة فيدل على عدم الموافقة.
- خفض الرأس لأسفل مع كون الفك السفلي قريبا من الصدر فيدل على الحزن والانشغال.

تدل الكتفان على ما يلي:

- هز الكتفين يدل على الحيرة وعدم التأكد.
- الانثناء للأمام فتدل على الانفتاح على الاتصال والتوكيد والتشويق.
- التململ في الكتفين فتدل على نقص في استقبال الطرف.

حركات اليدين أو اللمس:

تستخدم اليدان في التعبير عن كثير من الرسائل غير اللفظية، فالحركات الإيضاحية كالإشارة إلى مكتب الأستاذ أو إلى قاعة المحاضرات إلى أي مكان آخر يعتمد على استخدام اليدين. وهناك أيضًا العلامات أو الشعارات العامة التي يمكن التعبير عنها باليد كالتعبير عن معنى النصر، أو التشجيع، أو الموافقة أو الرفض وتدل حركات اليدين عن الحالة النفسية للفرد مثل ارتعاش اليدين، أو طرق اليد بأصابع اليد الأخرى حيث تعبر هذه الحركات عن حالة القلق وتعتبر حركات اليدين واللمس من أشكال لغة الجسم التي تتعرض كثيرًا لسوء الفهم. فتقديم الطعام إلى ضيفك بيدك اليسرى يكون مقبولا في أحد المجتمعات بينما يعتبر إساءة للضيف في مجتمعات أخرى.

تدل الأذرع والأيدي على ما يلي:

- الذراعان مطبقان على الصدر يدل على تجنب أو كراهية الانفتاح.
- يدل ارتعاد اليدين على القلق والغضب.

- يدل تشبيك اليدين أو ضمهم أو الضغط على الأشياء على القلق والغضب.
- تدل اليدان جامدتان وبدون حراك على التوتر والغضب والإهمال.

في بعض الأحيان يضع الفرد قدميه بطريقة طبيعية، ولكن عندما نجده يضع قدميه مثلا في وضع متقاطع فإن هذا يفسر بشكل عام على أنه علامة على الانسحاب أو عدم الاهتمام، وفيما يلي بعض المؤشرات المتعلقة بالأقدام ودلالاتها:

- يدل استرخاء السيقان على انفتاح في العلاقة والاسترخاء.
- يدل وضع الساقين معا بسرعة على القلق والاكتئاب.
- يدل النقر بالقدمين على القلق وعدم الصبر.
- يدل القدمان ثابتتان ومضبوطتان على القلق والانغلاق.

التعبيرات الصوتية:

إن صوت المتحدث يمد المستمع بكثير من المعلومات، فمن خلال الصوت يمكن معرفة المتحدث، وجنسه، وجنسيته، وسنه، وحجم جسمه، والمنطقة التي ينتمي إليها. كما أن الصوت يكشف عن اهتمامات المتحدث واتجاهاته، ومشاعره ومركزه الوظيفي، ومزاجه الشخصي من هدوء أو انفعال، أو مرح أو اكتئاب أو انبساط أو حياء وانطواء، كما يكشف عن الجماعة التي ينتمي إليها وعن مستواه الثقافي. وتتناول دراسة الصوت البشري عدة مجالات مثل طبقة الصوت، وقوته، والإيقاع والتلعثم وسرعة الصوت، والوقفات.

الاتصال الناجح بين الزوجين:

طريقة الاتصال الناجح، حيث يبين أن الاتصال الناجح يجيب عن خمس أسئلة أساسية وهي:

1- ماذا أريد من هذه الرسالة؟
2- متى أريد ذلك؟
3- أين أريده؟
4- كيف أريد أن يتحقق؟
5- لماذا أنا أريده؟

أهم الأمور التي تشجع على الاستماع والتي لا تشجع على الاستماع

الأمور التي تشجع المستمع	الأمور التي تُعطل المستمع
ينظر إلى المتكلم بعض الوقت	نادرا ما ينظر إلى المتكلم
يشجع المتكلم بالإيماءات والابتسامات	يتصرف بشكل غير محبب
يُصدر أصوات مشجعة	لا يستمع إلى ما يقال ولا يطرح أسئلة
يتصرف بلطف وصبر وانفتاح	ينتقد المتكلم ويحكم عليه
يبدي اهتماما ويستمع بانتباه	يتحدث كثيرا بدلا من أن يستمع ويجادل
يطرح أسئلة لتوضيح الأمور ويسأل عن التفاصيل	يتحدث عن نفسه
يعطى مشورة جيدة ملموسة ومحددة	يفعل أشياء أخرى أثناء الاستماع، كالنظر إلى أوراق إلى أظافره
لا يقاطع المتكلم	يسخر من المتكلم ولا يأخذه على محمد الجد

اتصالا إيجابيا بين زوجين – تأخر الزوج عن العودة للمنزل

الزوج: السلام عليكم يا حبيبتي، آسف للتأخير هذا اليوم
الزوجة: (مبتسمة). عليكم السلام ورحمة اللـه وبركاته
الزوج: (يبدو عليه الإرهاق). آسف للتأخير فالعمل كان كثيرا
الزوجة: (تهم لاستقباله ومصافحته). حمدا لله على سلامتك يا حبيبي، وأنا آسفة. فالعشاء ليس جاهزا، لأن ابنتنا عندها امتحان في الرياضيات، وانشغلت معها.
الزوج: لا عليك، دعي لي حنان لأساعدها في واجباتها، واذهبي أنت لإعداد العشاء، لأني جائع.
الزوجة: شكرا لك يا حبيبي، أنا أعلم انك متعب من العمل، لكن حنان سوف تكون سعيدة وأنت تساعدها.
الزوج: (يقول لحنان). أنا أساعدك، وماما تقوم بإعداد العشاء لنا، وبعد العشاء نتعاون سويا في غسل الصحون ونساعد ماما.
الزوجة: شيء جميل أن تغسلا الصحون، حتى أقوم بكيّ الملابس لحنان لتكون جاهزة في الصباح.

اتصالا رديئا بين زوجين – الرغبة في شراء معطف

الزوجة: يا محمد.. أريد شراء معطف لسوسن.
الزوج: ماذا؟ (سؤال استنكاري). قول لي مرة ثانية.. نحن اشترينا لها معطفا الأسبوع الماضي.
الزوجة: اشترينا لها الأسبوع الماضي فستانا، وليس معطفا.
الزوج: يكفي، عندها البلوفر الأخضر، ولا حاجة للمعطف.
الزوجة: البلوفر قديم وصغير عليها.
الزوج: حضرتك ترغبين في الشراء كل يوم، لما لا تشترين حاجاتك مرة واحدة؟ (يسأل بحدة وغضب).
الزوجة: ماذا بك يا محمد؟ أتريد عمل مشاكل بدون سبب؟
الزوج: أنا الذي أرغب في المشاكل أم أنت التي لا تعرفين النظام؟
الزوجة: طبعا أنت لا تعجبك تصرفاتي، ودائما تغضب عندما أطلب شيئا (الزوجة تخرج من الحجرة غاضبة).

التواصل الرديء: (مصروف البيت)

الزوج: هل صرفتي النقود كلها؟
الزوجة: لا ترد عليه (صمت).
الزوج: هل أكلم نفسي؟ أين النقود؟
الزوجة: صرفت في شراء الخضار والفاكهة التي طلبتها
الزوج: يعني لو كنت اشتريت من سوق الخضار لوفرت بعضها.
الزوجة: توقف أنت عن الأكل توفر النقود، وتوفر جهدي وتعبي في إعداد الطعام.
الزوج: أنت غبية في تصرفاتك، أنا أحاول التوفير، وأنت لا تساعديني
الزوجة: الزم الأدب لو كنت أنا غبية، كما ترى أذهب واشتر ووفر كما تشاء.
الزوج: أتهددينني؟ طبعا سوف أشتري أنا الخضار والفاكهة.
الزوجة: تكلم نفسها بصوت مسموع للزوج " بكرة نشوف ماذا تفعل يا ذكي؟" سؤال في سخرية.
الزوج: يغضب ويترك الحجرة ويقفل الباب بعنف وراءه.

مقياس مهارات الاتصال بين الزوجين:

فيما يلي قائمة من البنود حول مدى الاتصال بينك وبين زوجتك. ضع أمام كل بند دائرة في الخانة التي تتماشى والسلوك الذي أنت وزوجتك في الموقف المحدد (قد يبدو لك أن البنود الخاصة بالمقياس موجهة للزوج فقط. لكنها موجهة للزوجين معا).

الرقم	الفقرة	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	كثيرا جدا
1	إلى أي حد تتحدث أنت وزوجتك عن الأشياء السارة التي تحدث خلال اليوم؟					
2	إلى أي حد تتحدث أنت وزوجتك عن الأشياء المؤلمة التي تحدث خلال اليوم؟					
3	هل تتحدث أنت وزوجتك عن الأشياء التي تختلفان حولها أو لديكما صعوبات فيها؟					
4	هل تتحدث أنت وزوجتك عن الأشياء التي تهتمان بها مع بعض؟					
5	هل تُعدِلُ زوجتك ما تقوله لك مراعية بذلك شعورك والحالة التي تكون عليها؟					
6	عندما تَهُمُ بطرح سؤال هل تعلم زوجتك موضوعه قبل أن تطرحه أنت؟					
7	هل تَتَعرَّفْ على مشاعر زوجتك من خلال حركات الوجه والجسم؟					
8	هل تتجنب أنت وزوجتك مناقشة بعض المواضيع؟					
9	هل تُعبِرُ لك زوجتك عن نفسها عن طريق نظرات العين أو حركات معينة؟					
10	هل تناقش أنت وزوجتك الأشياء مع بعض قبل اتخاذ أي قرارات مهمة؟					

الرقم	الفقرة	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	كثيرا جدا
11	هل تستطيع زوجتك أن تعرف نوعية اليوم الذي قضيته دون أن تسألك؟					
12	إذا كانت زوجتك تريد أن تزور بعض الأصدقاء أو بعض الأقارب وأنت لا ترغب في صحبتهم. فهل تُخْبِرها بذلك؟					
13	هل تناقش زوجتك معك مسائل الجنس؟					
14	هل تستعمل أنت وزوجتك كلمات لها معنى خاص بكما وغير مفهومة من طرف الأجانب؟					
15	إلى أي حد تغضب زوجتك منك؟					
16	هل تستطيع أنت وزوجتك التحدث في أكثر الأشياء قداسة بالنسبة لك دون الشعور بالضيق أو الحرج؟					
17	هل تتجنب الحديث مع زوجتك في الأشياء التي تجعلك تبدو سيء المنظر؟					
18	أثناء زيارتكما لبعض الأصدقاء تسمعان كلاما فتتبادلان النظرات. فهل تفهمان بعضكما البعض؟					
19	إلى أي حد يمكنك أن تفهم زوجتك من خلال طريقة كلامها (رنين صوتها).؟					
20	إلى أي مدى تتحدث أنت وزوجتك مع بعضكما البعض عن مشاكلكما الشخصية؟					
21	هل تشعر أن زوجتك في معظم الأمور تَعرِفُ ما تحاول أنت أن تقوله؟					

الفصل الثاني عشر

مهارة حل النزاعات والمشكلات بين الزوجين

ويشتمل النقاط التالية:

- ✍ حل المشكلات بين الزوجين
- ✍ إدارة الصراع بين الزوجين
- ✍ التفاوض بين الزوجين
- ✍ استراتيجيات منهج الصراع بين الزوجين القائمة على الخداع والتمويه
- ✍ إدارة الخلاف وعدم الاتفاق بين الزوجين

حل المشكلات بين الزوجين:

بلا شك لن يستطيع أي فرد أن يعيش دون وجود مشكلات في حياته، فالفرق بين الناس ليس في وجود مشكلة أو عدم وجودها، ولكن في كيفية التعامل مع تلك المشكلات... ويستمع لعدد من المشاركين وهم يعرضون مشكلات موقفية في حياتهم. وفي أحيان معينة تتزايد المشكلات في حياة الأفراد ولا يجدوا من يساعدهم في حلها، كما أنه في أحيان أخرى يحتاج الفرد لقرارات سريعة وحاسمة، وقد يعاني البعض من مشكلات لا يستطيع عرضها بالتفصيل على الآخرين، ولذلك كله لا بد من أن يمتلك الفرد مهارة في حل المشكلات.

إن محاولة حل مشكلة من المشكلات عبارة عن إزالة حالة عدم الرضا والتوتر التي حدثت. وفي هذا المجال هناك أكثر من أسلوب قد يتبعه الفرد بخصوص ذلك ومنها:

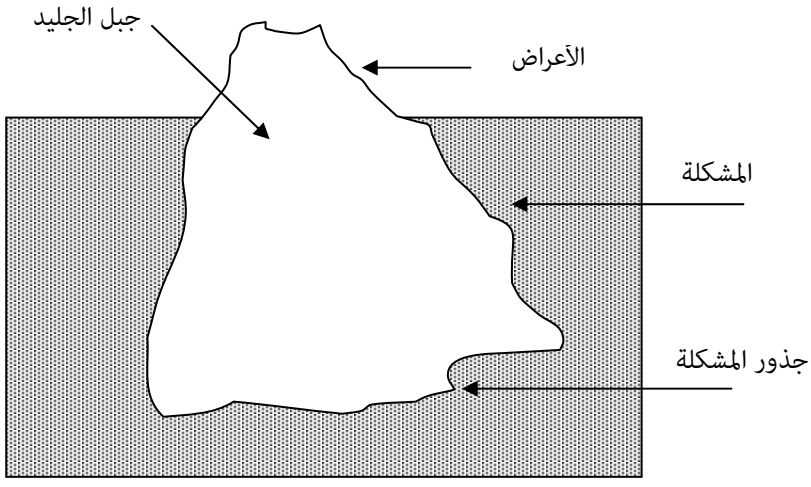
أ - أسلوب سلبي: من خلال الهروب من الموقف كله.

ب- أسلوب التجربة والخطأ: ويكون من خلال استدعاء بعض الخبرات السابقة.

ج- أسلوب التجزيء: أي إيجاد احتمالات تدخل في أجزاء متتالية بحيث يؤدي الانتهاء من جزء أو مرحلة معينة إلى الانتقال للجزء أو المرحلة الآتية حتى اتخاذ القرارات المناسبة.

ويقدم مثالا: لمشكلة تأخر الزوجة في إعداد وجبات الطعام يوميا، ويعرض الأساليب الثلاثة في حلها، ويضيف أننا سنستخدم الأسلوب الثالث لتعلم مهارة حل المشكلات.

عرض لمشكلات زوجية أسرية يمكن وقوعها



عرض كيفية النظر للأعراض والجذور للمشكلة

شكل خطوات مهارة حل المشكلات

آلية تحديد المشكلة

الجانب	العامل المرتبط به
المشكلة	
المشكلة من وجهة نظر الفرد	
المشكلة من وجهة نظر الشريك	
المشكلة من وجهة نظر المحيطين بالفرد	
رغبة الفرد في التغيير	

تطبيق تحديد المشكلة

الجانب	العامل المرتبط به
المشكلة	إهمال الزوج لشؤون المنزل وعدم مبالاته بما يدور في المنزل، ويحدث هذا الأمر منذ ما يقارب السنة، ويظهر عليه إهماله لشؤون المنزل من خلال قيامه بالتأخر لثلاث ساعات يوميا بالمتوسط، ولا يهتم بدراسة الأطفال أو تربيتهم، ولا يقوم بإحضار مستلزمات البيت.
المشكلة من وجهة نظر الفرد	ترى الزوجة أن ذلك يؤثر في مستوى المعيشة وفي الحياة الأسرية، ويجعلها تقوم بالأعمال وحدها، وأن الأولاد لا يطيعونها وبدؤوا بالتمرد على قراراتها، والزوج لا يهتم بما يحصل في المنزل، ودائما مشغول، وحتى إذا لم يشغل نفسه فإنه يبحث عن إشغال نفسه.
المشكلة من وجهة نظر الشريك	يرى الزوج أن العمل يتطلب منه ذلك، ويرى كذلك أن زوجته عليها متطلبات العمل المنزلي، ومتابعة تنشئة الأبناء، وعليها أن لا تشغله بأمور المنزل وقضاياه، بل عليها أن تجعل المنزل مكانا مريحا له فقط.
المشكلة من وجهة نظر المحيطين بالفرد	يرى المحيطون أن الزوجين ليسوا على اتفاق ووئام، وأن الزوج مهمل لشؤون المنزل لأن زوجته غير جذابة، ولا تهتم بنفسها، ولذلك فإن زوجها لم يعد يهتم بها كما كان سابقًا، وأنها دائما مشغولة بأمور المنزل ولم تطور من نفسها، وبالمقابل فإن الزوج يطور نفسه.
رغبة الفرد في التغيير	يرغب الزوج في البقاء على ما هو عليه، ولكن الزوجة ترى أنه من الضروري أن يهتم بالمنزل كما كان سابقا

الإجابة عن الأسئلة الخمسة في التحديد

م	السؤال	الإجابة
1	من صاحب المشكلة؟ (بمعنى من يتملك المشكلة).	هنا المشكلة لدى الزوجة، والزوج لا يعد أن لديه مشكلة ما.
2	مدى تكرارها؟	تتكرر المشكلة السابقة منذ ما يقارب سنة.
3	هل توجد مشكلة فعلا؟	من وجهة نظر الزوجة تعتقد بوجود مشكلة، وتحتاج لحل لأنها لم تعد تطيق التعامل مع الوضع الحالي.
4	ما الذي يؤدي إلى حدوث المشكلة وأين تحدث؟	إن حصول فجوة بين الزوجين في المستوى التعليمي والثقافي جعل المشكلة تظهر، وتحدث في المنزل.
5	ما الذي يحدث عن المشكلة في حالة بقاءها؟	سيؤدي إلى أن تصبح الزوجة سريعة الغضب على الأبناء، وقد تضربهم، وقد تخطئ في حق زوجها، فلا تقوم بواجباتها بالشكل الصحيح، وقد يزداد إهمال الزوج لزوجته، وقد يقوم بالتفكير بإقامة علاقات خارج إطار الحياة الزوجية.

جدول تحليل المشكلة حسب الفرد

المشكلة	التحليل
السلوكيات التي يود الفرد تغييرها	
الأفكار والاعتقادات التي يود الفرد تغييرها	
المشاعر التي يود الفرد تغييرها	
علاقات الفرد مع الآخرين التي يود تغييرها	
هدف الفرد الذي يود الوصول له	
الأشخاص المساعدين في تحقيق الهدف	
الزمن المتوقع لتحقيق الهدف	
المهارات المطلوبة لتحقيق الهدف	
العوائق المتوقعة لتحقيق الهدف	

مثال على تحليل لمشكلة ما

حلل المشكلات التي يعاني منها أحد الأزواج حيث أن الزوج منشغل بالعمل بشكل مستمر ولا يحب العودة للمنزل وعندما يعود للمنزل يأتي بساعة متأخرة، ويأتي مرهقًا ويريد تناول الطعام والجماع بسرعة والنوم، ولا يوجد لديه وقت لكي يجلس مع الزوجة ويستمع لها ويبادلها المشاعر كما كان سابقا.

تطبيق تحليل المشكلة حسب الفرد

المشكلة	إهمال الزوج لشؤون المنزل
السلوكيات التي يود الفرد تغييرها	تود الزوجة أن يجلس زوجها بالمنزل فترة أطول، ويهتم أكثر بالأبناء، ويريد الزوج من زوجته أن تهتم بنفسها وزينتها، وأن تراعي احتياجاته أكثر.
الأفكار والاعتقادات التي يود الفرد تغييرها	تود الزوجة أن يغير زوجها تفكيره بأن المنزل مكان للراحة فقط، ويود الزوج أن تغير زوجها تفكيرها بأنها أصبحت كبيرة في السن ولا داع للاهتمام بالحياة الحميمة كالسابق.
المشاعر التي يود الفرد تغييرها	تود الزوجة أن يشعر زوجها بمشاعرها ويقول لها كلام جميل باستمرار، ويود الزوج أن تشعر الزوجة بمشاعره العاطفية المتنامية، وتهتم به من ناحية جسدية أكثر.
علاقات الفرد مع الآخرين التي يود تغييرها	تريد الزوجة أن يقلل زوجها علاقاته مع زملاء العمل سعيد ورامي، ويريد الزوج أن تقلل الزوجة علاقاتها مع جاراتها.
هدف الفرد الذي يود الوصول له	هدف الزوجة: أن يقضي زوجها ساعتين إضافيتين في المنزل يوميًا. هدف الزوج: أن تخرج الزوجة معه يوميًا لمدة ساعتين .
الأشخاص المساعدون في تحقيق الهدف	الأبناء

المشكلة	إهمال الزوج لشؤون المنزل
الزمن المتوقع لتحقيق الهدف	ثلاثة شهور
المهارات المطلوبة لتحقيق الهدف	الزوجة: مهارة التزين لزوجها . الزوجة: مهارة استعمال عبارات المجاملة لزوجته.
العوائق المتوقع حدوثها عند تحقيق الهدف	الزوجة: قد يشغلني الأبناء. الزوج: العمل الإضافي قد يمنعني من القيام بالأمر.

تطبيق إيجاد البديل المناسب

م	البديل	نظرة الفرد للبديل	نظرة الآخرين للبديل
1	التخفيف من ساعات العمل الإضافي للزوج، وقضاء ثلاثة أيام بالمنزل مع الزوجة	يرغب الزوجان به	يرغب به الأبناء والمحيطين
2	الخروج معًا في سهرات عائلية بالمتوسط ثلاث مرات بالأسبوع	ترغب الزوجة به، ولكن الزوج لا يفضله كثيرا	لا يرغب به الأبناء لأنهم يريدون الخروج مع الوالدين
3	اهتمام الزوجة بزينتها يوميًا وقضاء نصف ساعة في ذلك	يرغب الزوجان بذلك	يرغب به الأبناء والمحيطين
4	بقاء وضع الزوج على ما هو عليه حاليًا	يفضله الزوج نوعا ما ولا ترغب به الزوجة	غير مرغوب به لدى الآخرين
5	بقاء وضع الزوجة على ما هو عليه حاليًا	تفضله الزوجة نوعا ما ولا يرغب به الزوج	غير مرغوب به لدى الآخرين

خطوات اتخاذ القرار المناسب

جمع المعلومات الكاملة والصحيحة عن الموضوع الذي يحتاج إلى اتخاذ قرار فيه، إذ أن محاولة اتخاذ القرار مع نقص المعلومات عنه أو مع عدم صحتها سيؤدي إلى اتخاذ قرار خاطئ وبالآتي ستكون النتائج سيئة وغير صحيحة. فمثلًا ابن نجح من الثانوية وله رغبة في التسجيل في قسم من أقسام الجامعة ولكنه محتار في أي الأقسام سيسجل، فالواجب عليه أن يجمع المعلومات اللازمة عن كل قسم من حيث عدد الساعات فيه ونظام الدراسة والمواد والمناهج التي تدرس والمهنة التي يُمكن أن يمارسها المتخرج من كل قسم وشروط القبول في كل قسم.

حصر وتحديد الخيارات الممكنة والمتاحة بناءً على المعلومات المتوافرة عن الموضوع، ففي المثال السابق نفترض أن الأقسام المتاحة للطالب خمسة أقسام، وبعد جمع المعلومات عن الأقسام المختلفة استقر أمامه ثلاثة خيارات هي التي تصلح ويجد في نفسه استعداد للدراسة فيها ويتوقع أن يحقق نجاحًا في الأعمال الخاصة بها بعد التخرج وإن كانت شروط القبول في قسمين آخرين متوفرة فيه.

ترجيح الأفضل من الخيارات الممكنة والمتاحة، فمثلًا في المثال السابق تبين أن الخيارات الممكنة هي ثلاثة أقسام لا غير ولكنه بالترجيح بينها ترجح لديه أحد الأقسام إما لطبيعة الدراسة فيه وإما لمدتها وإما لنوعية العمل الذي يمارسه بعد التخرج وإما لهذه الأمور مجتمعة جمعيها، وبالتالي استقر رأيه أن يسجل في قسم كذا.

إذا احتار في الترجيح ولم يظهر له أولوية لأحد الخيارات، فعليه باستشارة الآخرين من أهل الخبرة في ذلك.

تنفيذ القرار: بعد الخطوات السابقة يكون الإنسان قد اتخذ قراره وحدد خياره ولم يبق عليه إلا تنفيذ القرار وهو ثمرة لكل ما سبق وبدونه لا يُمكن أن يكون لها قيمة والتنفيذ قد يكون ممن اتخذ القرار، وقد يكون من اختصاص أو صلاحيات شخص أو جهة أخرى كما أن جمع المعلومات ودراسة الخيارات قد يكون من جهة اتخاذ القرار وقد يكون من جهة استشارية أخرى توفر كل ذلك لمن يريد أن يتخذ القرار.

البديل	فوائد اختيار البديل على الزوجين		مضار اختيار البديل على الزوجين		نسبة تقييم البديل المناسب		
	قريبة المدى	بعيدة المدى	قريبة المدى	بعيدة المدى	الزوج	الزوجة	المعدل
التخفيف من ساعات العمل الإضافي للزوج، وقضاء ثلاثة أيام بالمنزل مع الزوجة	يقضي الزوجين وقتا أطول معا	ينشغل الزوج بشؤون المنزل وتربية الأبناء تتحسن الحياة الزوجية	ينخفض الوضع المادي للأسرة	قد تحدث مشاكل بين الزوجين بسبب بقاء الزوج لفترة أطول في المنزل	%40	%90	%65
الخروج معا في سهرات عائلية بالمتوسط ثلاث مرات بالأسبوع	يستمتع الزوجين بأوقاتهما معا يقيموا علاقات مع الآخرين	تزداد المودة والألفة بين الزوجين وتتحسن الحياة الزوجية	تزداد التكاليف بسبب السهر معا	قد يحدث خلاف بين الزوجين لاحقا بسبب انخفاض الوضع المادي وزيادة التكاليف المادية	%50	%70	%60
اهتمام الزوجة بزينتها يوميا وقضاء نصف ساعة في ذلك	يشعر الزوجة باهتمام زوجته به ويحب التحدث معها	يعيد الزوج مع زوجته الذكريات السابقة ولا يتجه الزوج للبحث عن شريك آخر	تزداد الواجبات المطلوبة من الزوجة يوميا قد لا تستطيع الزوجة مواكبة التطورات في الزينة	تزداد التكاليف المادية بسبب شراء الزينة للزوجة	%85	%30	%58

البديل	فوائد اختيار البديل على الزوجين		مضار اختيار البديل على الزوجين		نسبة تقييم البديل المناسب		
	قريبة المدى	بعيدة المدى	قريبة المدى	بعيدة المدى	الزوج	الزوجة	المعدل
بقاء وضع الزوج على ما هو عليه حاليا	يحقق الزوج وفرا ماليا	يشعر الزوج بعدم تحمله للمسؤولية في الأسرة	تزداد توتر الزوجة وضيقها	قد يفشل الأبناء في المدرسة قد تصبح الأسرة مفككة قد تطلب الزوجة الطلاق	%40	%20	%30
بقاء وضع الزوجة على ما هو عليه حاليا	يشعر الزوج بعدم تحمل المسؤولية	تتخلص الزوجة من واجباتها المستمرة تجاه زوجها، وتتجاهلها	يتضايق الزوج من سلوك زوجته وإهمالها له	ينسحب الزوج تدريجيا من الأسرة وقد يفكر بالزواج من جديد أو بالطلاق.	%20	%30	%25
البديل المناسب	بعد مناقشة الزوجين معا، تقرر اختيار البديل رقم (1 و2).						
الزمن المتوقع لتنفيذ البديل	خلال ثلاثة شهور						

البديل	فوائد اختيار البديل على الزوجين		مضار اختيار البديل على الزوجين		نسبة تقييم البديل المناسب		
	قريبة المدى	بعيدة المدى	قريبة المدى	بعيدة المدى	الزوج	الزوجة	المعدل
نوع التدريب اللازم	قد تحتاج الزوجة لتعلم مهارة التزين لزوجها بالوضع الحالي، وقد يحتاج الزوج لتعلم مهارات اجتماعية واتكيت مناسب للتعامل مع الآخرين عند التعامل معهم في المناسبات						
مواعيد التقييم للبديل	بعد ثلاثة شهور وكل ثلاثة شهور يتم تقييم الخيارات						

إدارة الصراع بين الزوجين:

يعد الصراع جزءا من حياتنا اليومية، لأن الانسجام الشخصي والاجتماعي شيئًا مثاليًا. إن الصراع بين الأشخاص يمكن أن نعرفه بأنه: "الخلاف بين شخصين أو أكثر حول أمور ومشكلات فعلية أو انفعالية"، والصراعات الفعّلية تتضمن خلافات حول أمور معينة كالأهداف ووسائل تحقيق الأهداف والمسئوليات والقواعد. يناقش القائد ذلك مع الأعضاء.

فوائد الصراع ومنها:

تزيد الصراعات من وعينا بأن مشاكلنا تحتاج إلى حلول.

1- يشجع الصراع على التغيير، فهناك أوقات نحتاج فيها إلى أن نتغير، وعندها نحتاج إلى تعلم مهارات جديدة وتعديل عادات سابقة.
2- يزيد الصراع من قوتنا ودوافعنا للتعامل مع المشكلات.
3- تجعل الصراعات الحياة أكثر متعة، فالصراع يخلق حب الاستطلاع ويثير الاهتمام.
4- غالبًا ما تكون القرارات الجديدة وليدة الاختلاف والتعدد في الآراء بين الأشخاص.
5- يساعد الصراع على فهم أي نوع من الأشخاص أنت، فما الذي يجعلك تغضب، وما الذي يخيفك، وما الأشياء المهمة بالنسبة لك.
6- يمكن للصراعات أن تعمق وتغني وتقوي العلاقة تحت وطأة الضغوط اليومية.

أنواع الصراع:

- صراع الإقدام الإحجام: وفيه دافعان متعارضان، أحدهما يدفعنا لأن نعمل شيئا، بينما يدفعنا الآخر إلى تجنب عمله، فمثلا ترغب الزوجة في التسوق، ولكنها تخشى التكاليف الباهظة.
- صراع الإقدام الإقدام: يكون لدى الفرد أحيانا رغبتان أو أكثر، تتعارض أحداهما مع الأخرى، بحيث أن إرضاء إحدى هذه الرغبات، يعني التضحية بالرغبات الأخرى، مثال الزوج الذي يرغب في الجلوس مع زوجته ويرغب في متابعة التلفاز.
- صراع الإحجام الإحجام: ويحدث حين يكون أمام الفرد أمرين كلاهما مر، أو أحلاهما مر، ومثال على ذلك الزوج الذي عليه إما أن يعمل في مهنة شاقة لا يحبها ويموت جوعًا مع أفراد أسرته أو يمد يده للناس ويذل نفسه.

مثالا في الحياة الزوجية يبين التصرفات والأفكار والمشاعر ويتضمن ما يلي: زوج يريد العيش مع زوجته باستقرار ولكنه يريد الزواج من أخرى. ويطلب من الزوجة التفكير بالمشاعر والتصرفات والأفكار التي يحملها الزوج، والتي تسبب الصراع.

مراحل الصراع بين الزوجين وهي:

1- الصراع الخامل: هي المرحلة التي تتوافر فيها مسببات الصراع دون حدوثه، وهنا لا يطفو الصراع إلى السطح.
2- الصراع المدرك: تبدأ هذه المرحلة عندما يدرك الزوجين أن هناك صراعًا مرتقبًا سوف يحدث نظرا لاختلاف المصالح والأهداف.
3- الصراع المحسوس: هي المرحلة التي يشعر فيها الزوجين بالظواهر والمؤشرات الدالة على بدء الصراع الفعلي بينهما.
4- الصراع الواقعي: وفيها يتم إظهار الأفعال وردود الأفعال المترتبة على وجود الصراع، ومن أمثلة هذه الأفعال الهجوم أو الانسحاب أو تقديم تنازلات.
5- مرحلة ما بعد الصراع: وتعكس طبيعة العلاقة بين الزوجين، ويمكن أن يتم حل دائم للصراع، وفي أحيان أخرى يصعب التوصل إلى مثل هذا الحل الدائم ويتم بدلاً منه التوصل إلى حلول مؤقتة لحين استجماع القوة لاستكمال الصراع من جديد.

الأساليب في التعامل مع الصراعات وهي:

1- أسلوب السلحفاة أو التجنب: ينسحب الشخص إلى مواقعه السابقة للصراع حيث يتجنب للنزاع تماما كما تنسحب السلحفاة إلى مخبأها عندما تواجه بعائق ما.
2- أسلوب سمك القرش أو الإجبار: ويحاول الشخص أن يستقوي على الشخص الآخر عن طريق إجباره قبول حلوله للصراع.
3- أسلوب الدب اللطيف أو تلطيف الأجواء: تكون العلاقة مهمة جدا في هذه الاستراتيجية بينما يكون تحقيق الأهداف الشخصية أقل قيمة أو لا قيمة لها، ويحاول الشخص أن يكون مقبولاً ومحبوبًا من الناس الآخرين، ويعتقد الشخص أن مناقشة الصراع تجلب الدمار والخراب للعلاقة مع الآخرين.

4- أسلوب الثعلب أو المساومة أو الحل الوسط: يهتم الشخص هنا وبدرجة معتدلة بأهدافه وبعلاقاته مع الناس الآخرين، ويهتم بالمساومة ويستغني عن جزء من أهدافه ويستخدم أساليب مقنعة ليستغني الآخرون عن جزء من أهدافهم.

5- أسلوب البومة الحكيمة أو التكامل أو التعاون: هنا الاهتمام بالعلاقة وتحقيق الأهداف، وينظر الأشخاص إلى الصراع كمشكلة يجب أن تحل لذلك يسعون لاستخدام أساليب مختلفة حتى يصلوا إلى حل يحقق أهدافهم وأهداف الشريك الآخر. وتسمى بالإستراتيجية البناءة أو الإيجابية

مثالا يوضح الصراع الآتي: زوج على خلاف مع زوجته هي تريد أن تسافر بالعطلة لقضاء إجازة العطلة في دولة محيطة، وهو يريد أن يقضوا العطلة في نفس منطقة السكن لمتابعة بعض أعماله الخاصة. كيف يمكن التعامل مع الصراع من خلال الأساليب الشخصية الخمسة السابقة؟

كيف أتعامل مع الصراعات؟

الرقم	الفقرة	نعم	لا
1	أعرف أسباب صراعي مع الآخرين		
2	أعرف مرحلة الصراع التي أمر بها مع الآخرين		
3	أعرف الأساليب المختلفة التي أستخدمها في إدارة الصراع		
4	أعرف الأساليب المختلفة التي يستخدمها الآخرون في إدارة الصراع		
5	أعرف نوع الصراع الذي أمر به مع الآخرين		
6	أكون هادئا عند حدوث الصراع مع الآخرين		
7	أبحث عن فوائد الصراع مع الآخرين		
8	أستخدم مهارات التفاوض للتعامل مع الصراع		
9	أتعامل مع الآخرين بهدوء للمساعدة في إدارة الصراع		
10	أتابع نتائج الصراع لفترة طويلة		

تصحيح الاستبانة وتفسيرها:

عدد فقرات الاستبانة هي عشر فقرات، وتتراوح العلامة بين (0-10). حيث يحصل الفرد الذي يجيب على نعم بـ (1). والذي يجيب بـ لا على (صفر). وكلما كانت علامة الفرد تقترب من (10). دل ذلك على وجود مهارة أفضل في التعامل مع الصراعات التي يمر بها، بينما من يحصل على علامة تقترب من (صفر). يدل على مستوى متدن من المهارة في التعامل مع الصراع، والمتوسط هو (5).

إن الصراعات موجودة في حياتنا، وهي موجودة بين الزوجين، ولكن يختلف الزوجان في إدارة تلك الصراعات، ومن ثم يؤثر ذلك على طبيعة العلاقة بين الزوجين.

مثال: يحدث الزوج زوجته في موضوع الانتقال إلى منزل جديد، ولديه رغبة في فكرة الانتقال، ولكن وجدت الزوجة فجوات في موضوع الانتقال، وبعد أن أنهى الزوج حديثه سأل الزوج زوجته عن رأيها في الانتقال، كيف يمكن للزوجة أن تتخذ الاستراتيجيات الخمسة في إدارة الصراع مع الزوج؟

مثال آخر: تحدث الزوجة زوجها في رحلة تود الأسرة الخروج بها، ولكن الزوج لا يرغب بذلك هذه الأيام، وبعد أن أنهت الزوجة حديثها يريد الزوج استخدام الأساليب الخمسة السابقة للتعامل مع زوجته، استخدم الأساليب الخمسة في مساعدة الزوج وبيّن أهمية أسلوب التعاون؟

التفاوض بين الزوجين:

من الأمور الضرورية عند حدوث الصراع الاتجاه للتفاوض للتعامل مع الصراع بطريقة بناءة، وهناك خمس مراحل ينبغي أن تمر بها عملية التفاوض وهى:

1- مرحلة الاستكشاف Exploration
2- مرحلة تقديم العروض والمقترحات Bidding
3- مرحلة المساومة Bargaining
4- التوصل إلى اتفاق أو تسوية Settling
5- مرحلة إقرار الاتفاق Ratifying

يناقش الزوجين معا المراحل الخمسة في التفاوض، ويقدم مثالا على ذلك في الحياة الزوجية وهو: زوج يريد السفر لمدة عام كامل للقيام بعمل في دولة مجاورة، وسيترك زوجته بعيدًا عنه، كيف يمكن للزوجة التفاوض مع زوجها في هذا المجال؟ هناك أخطاء شائعة يقع بها الزوجين عند اللجوء للتفاوض، يسأل الأعضاء عن تلك الأعضاء.

بعض الأخطاء التي تقلل من فرصة التفاوض من مثل:

1- وجود أهداف غير واضحة.
2- معلومات غير كافيه عن أهداف الطرف الأخر.
3- إظهار الطرف الآخر خطئا كخريم.
4- عدم إعطاء الانتباه لاهتمامات الطرف الآخر.
5- القصور في فهم عملية اتخاذ القرار للطرف الآخر.
6- عدم وجود استراتيجية لعقد اتفاقية مع الطرف الآخر.
7- وجود عدد قليل جدًا من البدائل والخيارات مجهزه قبل التفاوض.
8- استخدام قوة التفاوض بدون مهارة.
9- اتخاذ القرارات السريعة.
10- تقدير ضعيف لوقت إنهاء المفاوضات.

لتحسين التفاوض مع الشريك، يمكن اللجوء لعدد من الإجراءات، ومن أهمها:

1- استمع أكثر مما تتكلم أثناء التفاوض.
2- ابني ثقة مع الشريك.
3- ابني علاقات جيدة مع الشريك قبل التفاوض معه.
4- كن موضوعي وأنت تفاوض شريكك.
5- لا تفترض أبدا أنت ستكسب شريكك في كل مرات التفاوض.
6- كن مرنا, كن كريما، وقدم تنازلات مع شريكك.
7- تواصل بأمانة وبانفتاح مع شريكك أثناء التفاوض.
8- استخدم الصمت في بعض المرات لأنه كفيل بحل الصراع.

9- افهم توقعات شريكك أحيانا وضع نفسك مكانه.

10- راعي الوقت والظرف والمكان المناسب لإجراء التفاوض.

11- تعلم عن احتياجات شريكك أثناء التفاوض معه.

12- لا تصدر أحكاما متسرعة، راجع, لخص (لتشتري الوقت).

13- ابحث عن المناسبات التي من الممكن أن تقول فيها نعم بدون تفاوض.

14- استخدم لغة مفهومة أثناء حديثك مع شريكك.

15- لا تقل " لكن" بل قل "و".

16- قل جملا مبنية على استخدام عبارة "أنا" وليست مبنية على استخدام عبارة "أنت" أثناء التفاوض.

استراتيجيات منهج الصراع بين الزوجين القائمة على الخداع والتمويه

استراتيجيات منهج الصراع القائمة على الخداع والتمويه:

1- **استراتيجية (الإنهاك):** فيها يتم استنزاف وقت الطرف الآخر، ويتم ذلك عن طريق تطويل فترة الصراع لتغطي أطول وقت ممكن دون أن تصل الصراعات إلى نتائج محدودة لا قيمة لها. وفيها أيضا يتم استنزاف جهد الطرف الآخر إلى أشد درجة ممكنة، واستنزاف مال الطرف الآخر.

2- **استراتيجية التشتيت (التفتيت):** تقوم هذه الاستراتيجية على فحص وتشخيص وتحديد أهم نقاط الضعف والقوة للطرف الآخر، وبناء على هذه الخصائص يتم رسم سياسة ماكرة لتفتيت وحدة وتكامل الآخرين.

3- **استراتيجية إحكام السيطرة (الإخضاع):** تقوم هذه الاستراتيجية على حشد كافة الإمكانيات التي تكفل السيطرة الكاملة على الصراع. عن طريق الحرص على إبقاء الطرف الآخر في مركز التابع.

4- **استراتيجية الدحر (الغزو المنظم):** وفقًا لهذه الاستراتيجية يتم استخدام الصراع التدريجي خطوة خطوة ليصبح عملية غزو منظم للطرف الآخر حيث تبدأ العملية باختراق حاجز الصمت أو ندرة المعلومات بتجميع كافة البيانات والمعلومات الممكنة، من أجل استنزاف قدراته وإمكانياته.

5- **استراتيجية التدمير الذاتي (الانتحار):** لكل طرف من أطراف الصراع: أهداف، آمال وأحلام وتطلعات وهي جميعًا تواجهها: محددات، عقبات، ومشاكل، وصعاب، وكلما كانت هذه العقبات شديدة كلما ازداد يأس هذا الطرف وإحساسه باستحالة الوصول إليها، وأنه مهما بذل من جهد فإنه لن يصل إليها. وهنا فإن ما يعمله الفرد من استراتيجيات يكون من خلال قيامه بصرف النظر عن هذه الطموحات والأهداف وارتضاء ما يمكن تحقيقه منها واعتباره الهدف النهائي له.

إدارة الخلاف وعدم الاتفاق بين الزوجين:

1- أسلوب الهرب عندما لا تشعر بالثقة ولا بالتعاون

إنه من السهل أن يجبر الزوج على اتباع هذا الأسلوب فيما إذا واجه شخصًا عدوانيًا, أو غضبانًا. وحيث أنك لا تشعر بالقوة الكافية لتواجه الشخص الآخر ولا ترى لماذا عليك أن تعمل كل التعاون عندما لا يقدم الطرف الآخر أي تعاون على الإطلاق. وهذا يتركك بأن تتجنب هذا الشخص, أو تترك الموضوع كله وتنسحب حيث أنها ستكون طريقة جيدة لجني مشاعر الامتعاض, والإحباط, والتهيج. وإن هذه المشاعر إما أنها ستعشش بداخلك أو ستنفجر بعنف عندما يصل الوضع إلى حافة الانفجار, وفوق التحمل.

2- أسلوب نعم سيدي: عندما تشعر بالتعاون وعدم الثقة

إن كثيراً من الناس قد تربوا على الطاعة, والمساعدة والتعاون ليتجنبوا إزعاج الآخرين, وخصوصًا رؤساءهم وذلك بإخفاء شعورهم السلبي وليحاولوا بأن يبدو هادئين. إنهم يشعروا أيضًا إنه لمن الوقاحة أن يطلبوا حاجتهم مباشرة ويذهبوا إلى استعمال التلميح على أمل أن يفهم الناس ما يقصدون وما يريدون. وحقًا إنها طريقة رائعة لأن تعد نفسك للإحباط بما أن معظمنا لا يجيد قراءة الأفكار.

وبشكل جلي, فإنه من الجيد أن يكون الإنسان متعاونًا ولكن يجب أن يكون كذلك واثقًا من نفسه ليطرح وجهة نظره ويطلب ما يريد وأن يفاوض بالطرق العملية ليتقدم. وإنه من المحتمل أن نلاحظ بأنك لا تستطيع أن تشتري علاقة الاحترام المتبادل بالتنازلات من طرفك لصالح الطرف الآخر حيث لا يقدم هذا الأخير أي تنازل.

إن الناس الذي يستعملون هذا الأسلوب كثيرون, وربما يكونون أناسًا لا يحبون الاعتداء, أو النزاع مع الآخرين. ومن السخرية أن التنازل عن إرادتهم غالبًا ما يحولهم إلى أشخاص عدوانيين فيما بعد.

3- أسلوب دعنا نتبادل المنافع عندما تشعر بثقة وتعاون متوسطين

إن هذا الأسلوب يهدف إلى إيجاد تسوية عملية يتعايش معها الطرفان, لذلك فإن له بعض الفوائد التي تتضمن تنازل الطرفين عن أشياء يرغبان بها من أجل التوصل إلى شيء

يريدانه حقًا وذلك بالوصول إلى اتفاق عملي. وإنه بهذه الطريقة يحتمل أن تنتج عنه أفعال مؤثرة أكثر من الأساليب الثلاثة السابقة حيث إذا حصل الطرفان على بعض الأهداف التي يريدانها فإنهما بذلك سيلتزمان بالاتفاق ويتحركان إلى الأمام.

إن الناس يميلون بطبعهم إلى استهداف التوصل إلى تسوية عندما يريدون أن يروا أية نتائج عملية ولكنهم يثقون كليًا بالطرف الآخر حيث من الممكن أن لا يكونوا مباشرين ومنفتحين بشكل كامل ويحاولوا أن يناوروا أو يخدعوا الطرف الآخر وذلك كي يربحوا شريحة وافرة من الكعكة التي أمامهم. إن هذا الأسلوب المخادع له عادة مكاسب قصيرة الأجل ولكن ستكون هناك خسارة مؤثرة وهامة على المدى الطويل.

وعلى الأقل فإن أسلوب تبادل المنفعة يستطيع أن يكون أسلوبًا عمليًا ناجحًا لأن معظم الناس هم منفتحون إلى المفاوضات لأنها الطريق المؤدية إلى جلب المكاسب, والتحسن. إن الناس ذا أسلوب "نعم", "سيدي" طوال الوقت سيجدون أنه من المعقول وبسهولة التحول إلى أسلوب تبادل المنفعة.

4- أسلوب دعنا نربح الاثنين عندما تشعر بالتعاون والثقة المشتركين

إن الاختلاف الأساسي بين هذا الأسلوب, والأساليب السابقة الأخرى هو أنك تركز على حل القضايا بدلًا من محاولة هزيمة الطرف الآخر, أو الدفاع عن نفسك ضد أخطار حقيقية, أو متخيلة. إن الفريقين يعملان مع بعضهما للحصول على أفضل الأجوبة الممكنة لكليهما مع أنه يبدو لأول وهلة كالصفقة, والتي تفترض أن الكعكة لها حجم محدد ومن المحتمل أن تحدث بعض الإشكالات على اقتسام تلك الكعكة. مع ذلك فإن الفريقين اللذين يعملان مع بعضهما على حل المشاكل يستطيعان أن يخلقا المنافع لبعضهما البعض وذلك بخلق جو من الثقة المتبادلة والتعاون ولذلك فإن هذا سوف يخلق جو من الثقة وسيثق بك الطرف الآخر وهذا لن يتأتى إلا إذا أظهرت بأنك جدير بالثقة.

كيف تعمل على إنجاح أسلوب دعنا نربح الاثنان بين الزوجين:

ستكون فقط قادرًا على العمل على إنجاح هذا الأسلوب .. إذا:

- أردت أن تستفيد من الوضع الحالي.

- أردت كذلك أن تجعل الطرف الآخر يستفيد من هذا الوضع.
- أردت أن تحسن من العلاقات معه.
- استطعت أن تتصرف بطريقة جديرة بالثقة.
- استطعت أن تركز على حلول عملية للخلافات.
- استطعت أن توقف محاولات تسجيل نقاط لصالحك أو هزيمة الطرف الآخر.
- استطعت أن تحترم الشخص الآخر, وأن تخطط ما ستفعل, وتفعل ما تقول وأن تبقى هادئًا أثناء قوله وأن تتفاوض على حلول مشتركة مفيدة.

إن أسلوب دعنا نربح الاثنين ليس بالأسلوب سهل الاستعمال, لكنه الأسلوب الواعد الفريد الذي يمكن أن تبدأ به من حيث أنه يعطي حلولًا عملية ولا يترك شعورًا مريرًا لدى الطرفين.

وبالإضافة إلى ذلك, فإذا بدأت بهذا الأسلوب ولم ينجح فبإمكانك اللجوء إلى الأساليب الأربعة الأخرى السابقة. وإذا بدأت بواحد من تلك الأربعة ولم ينجح فإنك بهذا لم تهيئ الظروف الصحيحة لإنجاح أسلوب دعنا نربح الاثنان.

الفصل الثالث عشر

مهارة توكيد الذات بين الزوجين

ويشتمل النقاط التالية:

- ✍ مفهوم توكيد الذات
- ✍ الفوائد لتوكيد الذات بين الزوجين
- ✍ خصائص الشخص المؤكد
- ✍ مجالات استخدام توكيد الذات
- ✍ الفرق بين الزوج المؤكد وغير المؤكد
- ✍ مهارات تساعد في تنمية توكيد الذات بين الزوجين
- ✍ مثال على السلوك التوكيدي وغير التوكيدي والعدواني في الحياة الزوجية

الفصل الثالث عشر

مهارة توكيد الذات بين الزوجين

مفهوم توكيد الذات

من المهارات الأساسية والضرورية في الحياة والتي تساعد في تعبير كل شخص عن نفسه، وتشجعه على التعامل مع الآخرين واحترامهم، وتفرض عليهم احترامه ما يسمى بمهارة توكيد الذات".

الفوائد لتوكيد الذات بين الزوجين:

إن الفوائد التي يحققها توكيد الذات بين الزوجين كثيرة ومن أهمها:

- يولد شعورًا بالراحة النفسية ويمنع تراكم المشاعر السلبية.
- يجعل الفرد يحافظ على حقوقه ومصالحه ويحقق أهدافه.
- يقوي الثقة بالنفس.
- يعطي انطلاقًا في ميادين الحياة "فكرًا وسلوكًا" بعد التخلص من المشاعر السلبية المكبوتة.

خصائص الشخص المؤكد:

لكل فرد الحق في أن:

يختلف مع الآخرين في الرآي	**يستمع إليه الآخرون حين يتحدث**
يطلب تفسيرات	**يجيب بالطريقة التي يفضلها على الآسئلة الموجهة إليه**
يرفض مطالب	**يرفض الإجابة عن آسئلة شخصية**
لا يعطى تبريرًا لسلوكه	**يعبر عن حاجات**
يقول (لا). فقط حين يرفض شيئا	**يوجه آسئلة**
يعامل بشكل عادل	**يطلب المساندة**
يحصل على الخدمة التي يدفع آجرها	**لا يعير حاجياته لأحد**
يغير رآيه حين يستدعى الأمر ذلك	**يجيب بآنه لا يعرف آحيانا**
يرفض تنفيذ بعض رغبات الآخرين	**يرفض نصيحة الآخر** آحيانا

لا يسمح للآخرين بالتدخل في شئونه الخاصة

مجالات استخدام توكيد الذات:

يمكن استخدام توكيد الذات في المجالات الآتية:

- مع الأزواج الذين لا يستطيعون التعبير عن غضبهم.
- مع الأزواج الذين يجدون صعوبة في طلب معروف: حيث يشعر الفرد بأنه ليس من حقه طلب ذلك من أجل نفسه.
- مع الأزواج الذين يجدون صعوبة في قول لا.
- مع الأزواج الذين يجدون صعوبة في البدء بالحديث: فهو انطوائي ولذلك يعتقد أن لدى الناس موهبة عظيمة في الحديث وهو لا يستطيع مجاراتهم ولذلك من الأفضل له أن يصمت.
- مع الأزواج الذين يجدون صعوبة في تقديم وتلقي المديح: حيث يملك درجة منخفضة من تقدير الذات، ويجد صعوبة في مواقف تلقي المجاملات ويشعر بالإحراج وإحمرار الوجه حين يتلقى المجاملات من الآخرين.
- مع الأزواج الذين يجدون صعوبة في تقديم وتلقي الشكوى: يجد هنا الفرد صعوبة في التذمر والشكوى، وعادة ما يعتذر وبدون تمييز، وحتى لو لم يكن على خطأ فيعترف بأنه على خطأ.
- مع الأزواج الذين يجدون صعوبة في التواصل البصري.
- مع الأزواج الذين يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم.

الفرق بين الزوج المؤكد وغير المؤكد

الفرق بين الشريك غير المؤكد والمؤكد والعدواني في الانفعال المصاحب واللغة اللفظية السلوك الجسمي.

النمط	غير المؤكد	المؤكد	العدواني
الانفعال المصاحب	• يوجه انفعاله نحو الداخل. • غالبًا يخشى من التعبير عن انفعالاته.	• يوجه انفعاله بطريقة مناسبة ويعبر بطريقة لا تؤذي الآخرين.	• انفعاله فيه تهديد ووعيد للآخرين. • عواطف غاضبة ومتفجرة باستمرار.
اللغة اللفظية	• قلة الكلام والتردد عند الحديث. • صوت خافت. • عباراته فيها ضعف عام مثل: لا أستطيع، أنا أسف (يبدأ كلامه بذلك).	• عباراته مناسبة للموقف مثل: ما رأيك؟ دعني أتحدث ثم أترك لك الفرصة للحديث؟	• كلام تحقير وإساءة وتجريح وإهانة للآخرين. • البدء بعبارات مثل: إذا لم تنته، أنا أريد، اعمل ما أقوله لك وإلا.....
السلوك الجسمي	• عيون مسدلة وتجنب اتصال بصري مباشر مع الآخرين. • تهدل في أعضاء الجسم، وجسد يكاد يتداعى للسقوط وفرك في الأيدي وتردد وتمتمة وحشرجة في الصوت.	• متزن مستقر يتواصل بصريا بما يناسب الموقف. • نظرة ثابتة إلى عيون الآخرين. • غير متوتر ونبرة صوت عادية ثابتة.	• عيون محملقة، التوجه إلى الأمام. • الإشارة بالأصابع. • نبرة صوت مرتفعة تنم عن التهديد والوعيد.

مهارات تساعد في تنمية توكيد الذات بين الزوجين:

أهم مهارات تنمية توكيد الذات من مثل:

- عـدم مقارنـة الـذات بـالآخرين في الـتصرف بالمواقف.
- الابتعاد عن إحباط النفس مـن خـلال الكلـمات والجمل الذاتية السلبية.
- تقبـل المـدح والتشـجيع الموجـه للفـرد بطريقـة متزنة.
- استعمال الجمل الإيجابية لتنمية الذات مثل: أستطيع القيام بالعمل، أستطيع التحدث مع الآخرين، سأتجاوز الامتحان.
- تنمية الذات من خلال إقامة علاقات اجتماعية متنوعة، والقراءة وحضور الدورات والورش التدريبية.
- إقامة علاقة مع أفراد إيجابيين مساندين يقدرون ما تقوم به.
- كتابة قائمة بالإنجازات الإيجابية للفرد ولو اليومية مهما كانت بسيطة وقراءتها باستمرار.
- كتابة قائمة بالصفات الإيجابية التي يمتلكها الفرد، وقراءتها باستمرار والعمل على الإضافة عليها.
- تنظيم الوقت والقيام بأعمال ونشاطات تحبها، وجعل اليوم مليئًا بالأعمال البسيطة بعيدًا عن الصعوبات.
- التعبير باستمرار عما يجول في نفسه من مشاعر وانفعالات.
- تعلم التواصل البصري مع الآخرين عند حديثك معهم.
- تعلم قول: لا، عند عدم رغبتك القيام بشيء وأبدأ بتنفيذ ذلك عند الحاجة.

مثال على السلوك التوكيدي وغير التوكيدي والعدواني في الحياة الزوجية

مثال على السلوك التوكيدي وغير التوكيدي والعدواني
في الحياة الزوجية الأسرية.

1- زوجة تتأخر عن تقديم وجبات الطعام بسبب مشاهدة برنامج تلفزيوني.

الزوج غير المؤكد: يسكت ولا يتحدث بشيء، ويحمل انفعال سلبي نحو زوجته.

الزوج العدواني: يصرخ على زوجته ويهددها وقد يضربها.

الزوج المؤكد: يتحدث معها بطريقة متوازنة، ويعبر عن انفعالاته بطريقة هادئة، ويسلك سلوك جسمي مريح.

2- زوج يشاهد التلفاز بكثرة ولا ينتبه لمذاكرة الأبناء.

الزوجة غير المؤكدة: تقوم بكل الأعمال الأخرى، ولا تجرأ الحديث مع زوجها وإشراكه في شؤون المنزل.

الزوجة العدوانية: تعاند زوجها، وترفض أوامره، وتصرخ بوجهه، وقد تشتمه.

الزوجة المؤكدة لذاتها: تختار أوقات هادئة للتحدث مع زوجها، وتحثه بطريقة هادئة لكي يقوم بمساعدتها في مذاكرة الأبناء بعض الوقت.

3- زوجة تكثر من النوم على حساب نظافة المنزل والقيام بالواجبات الاجتماعية.

الزوج غير المؤكد: يترك زوجته على ما هي عليه ولا يحدثها بأي شيء.

الزوج العدواني: يضايق زوجته بالحديث، ويرفع صوته عليها، ويهددها بالطلاق والزواج من أخرى.

الزوج المؤكد: يتحدث بهدوء مع زوجته ويساعدها على تنظيم وقتها، ويعرض عليها المساعدة الطبية أو الاجتماعية للتأكد من وضعها.

4- زوج يتأخر عن الحضور للمنزل.

الزوجة غير المؤكدة: لا تحدث زوجها وتتركه على ما هو عليه.

الزوجة العدوانية: تخرج خارج المنزل دون استئذان، وترفض أوامره، وتهدده عن حديثها معه.

الزوجة المؤكدة: تتابع شؤون زوجها وتهتم به حتى عند تأخره فتتصل به لتطمأن عليه، وتهتم به عند حضوره للمنزل فتكون هادئة وتجعل من المنزل مكانا ممتعة.

الفصل الرابع عشر

مقاييس قبل الاختيار الزواجي

ويشتمل النقاط التالية:

- ✍ أولا: مقياس الاتجاهات نحو الزواج
- ✍ ثانيا: مقياس التوافق الزواجي
- ✍ ثالثا: مقياس الاتجاهات الجنسية
- ✍ رابعا: مقياس العنف ضد المرأة
- ✍ خامسا: مقياس الرضا الحياتي

أولا: مقياس الاتجاهات نحو الزواج

يمكن تحديد هذه الاتجاهات بالعناصر التالية:

1- **الاتجاهات نحو أنماط الزواج:** ومن ذلك الزواج التقليدي ويقصد به إجراءات الزواج التي تتم وفق ترتيبات معينة متبعة في المجتمع, حيث يلعب أحد الوالدين أو كليهما دورًا مهمًا في الترتيب للزواج بحيث لا يتاح للمقبلين على الزواج فرصة الاحتكاك والتعارف قبل الزواج بل يحتفظ الوالدان أو أحدهما بحق اتخاذ القرار النهائي في شخص زوج المستقبل لابنهما, وبالمقابل هناك الزواج الحر الذي يعطي للفرد حريته في قرار زواجه بعيدًا عن ترتيبات الأسرة, ويتضمن هذا الشكل من الزواج فرصة الاحتكاك والتعارف بين المقبلين على الزواج قبل الدخول في إجراءات الزواج الرسمية والقانونية.

2- **الاتجاهات نحو أشكال الزواج:** ومنها الزواج المبكر, والمتأخر, والمتعدد, والداخلي (الزواج من الأقارب)., والزواج الإغترابي (من غير الأقارب).

3- **الاتجاهات نحو النظرة إلى الزواج:** أي هل يتم النظر إلى الزواج على أساس أنه علاقة إنسانية تشبع من خلاله جميع الحاجات, أو كوْن الزواج علاقة بين الجنسين غايته الإشباع الجنسي فقط, وهل يعتبر الزواج قرار سيؤدي في النهاية إلى تقييد الحرية الفردية للمقبلين عليه, أم أنه يؤدي إلى تحقيق الطمأنينة والاستقرار والأمان.

4- **الاتجاهات نحو تكافؤ العلاقة بين الزوجين:** ينظر إلى هذه العلاقة على أنها تعاونية تقوم على التشارك بين الزوج والزوجة وتقسيم المسؤوليات ومعرفة الحقوق والواجبات,

وهذا مقابل كون هذه العلاقة أن أحد المتزوجين (الزوج). له الأفضلية على شريكه فهو الذي يأمر وينهى وتقوم العلاقة هنا على أساس تسلطي ينعدم فيها التعاون والتشارك.

5- **الاتجاهات نحو التشابه والاختلاف بين الزوجين:** ويقصد به كوْن المقبلين على الزواج متشابهين أو متقاربين في العمر، ويتماثلان في سماتهما الشخصية والجسدية والخلفية الاقتصادية الاجتماعية التي يرجعان إليها, ومقابل هذا يكون الاختلاف بين الزوجين من حيث العمر وسماتهما وخصائصهما وخلفيتهما الاجتماعية الاقتصادية.

6- **الاتجاهات نحو توقعات الفرد حول الزواج:** هل سيكون الزواج ناجحًا أم لا؟.

7- **الاتجاهات نحو علاقة الزوجين بأهاليهما:** من حيث تدخل الأهل أو عدمه في شؤون أبنائهم المتزوجين.

وفيما يلي فقرات المقياس:

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	أسعى إلى اختيار شريك حياتي بنفسي ودون التدخل من قبل أحد.			
2	أشجع على زواج الأقارب لأنه يؤدي إلى التماسك العائلي ويدعم روابط القربى والنسل.			
3	أعتقد أن الزواج علاقة انسانية تشبع حاجات الفرد المختلفة (العاطفية, الجنسية, الإنجاب).			
4	أفضل أن أبقى بلا زواج.			
5	في كل مناسبة أدعو للمساواة بين الزوجين.			
6	أعتقد أن الزواج يكون أكثر نجاحًا إذا كبر الزوج زوجته بعشر سنوات.			
7	أمتعض من إعلام الأهل بكل صغيرة وكبيرة بين هذين الزوجين.			

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
8	أعتقد أن موافقة كلا الأبوين شرط أساسي لقرار اختيار شريك الحياة.			
9	أؤمن بتغريب النكاح.			
10	أعتقد أن الزواج تقييد لحرية الشاب والفتاة.			
11	أشعر بأن زواجي سيكون ناجحًا.			
12	أعتقد أن تعليم الزوجة ليس ضروريًا.			
13	أبحث عن زوج يشبهني كثيرًا من حيث الخصائص الجسمية والمظهر العام.			
14	أعتقد أنه يحق للأهل التدخل في شؤون أبنائهم الزوجية.			
15	أتمنى أن تربطني بشريك حياتي المستقبلي علاقة حب متبادلة وتكون أساسًا لزواجي منه.			
16	أشجع على تعدد الزوجات إذا أمكن العدل بينهن.			
17	أعتقد أن الزواج وسيلة لتحقيق الأمن والطمأنينة.			
18	أشعر أنني لن أجد شريك حياتي المناسب.			
19	أعتقد أن سعادة الزواج تكمن في المشاركة في الأعمال المنزلية بين الزوجين.			
20	أشعر بالانزعاج لو قدر لي الزواج من شخص يماثلني تمامًا.			
21	أشعر بالراحة عند زواجي في بيت بعيد عن بيت أهلي.			
22	أقف مع الأهل عند اجبار ابنتهم على الزواج ممن يرونه مناسبًا.			
23	أعتقد أن فرص عدم التكافؤ بين الأزواج كبيرة في زواج الأقارب.			
24	أشعر أن الزواج يضعف من الاستقلالية الفردية.			

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
25	أشعر أنني سأكون سعيدًا عندما أتزوج.			
26	أعتقد أنه من الخطأ اعطاء الزوجة قيادة شؤون الحياة البيتية.			
27	أرغب بتكوين صداقات مع الجنس الآخر من الذين يشبهونني في كثير من الخصائص والأفكار.			
28	أعتقد أن تخطيط الآباء لحياة أبنائهم وبناتهم بعد الزواج يدفع نجاح العلاقة الزوجية وسعادتها.			
29	لن ألتزم بعادات وتقاليد أهلي عند إقدامي على الزواج.			
30	أشجع على الزواج المبكر لأنه يحمي الشاب والفتاة من الوقوع في الرذيلة.			
31	أعتقد أن الزواج السيء أفضل من عدم الزواج بالمرة.			
32	أشعر أن الشخص الذي سأتزوجه لن يكون على قدر المسؤولية وسأعاني معه مشكلاتٍ عدة.			
33	سأحتفظ برأيي حفاظًا على مشاعر زوجي (زوجتي).			
34	أنصح بالزواج من شخص يختلف عنك اجتماعيًا واقتصاديًا.			
35	تنتج المشاكل بين الزوجين الجدد بسبب قربهم من أهاليهما.			
36	أشعر بالخوف عندما أصارح والديّ بعلاقتي العاطفية مع من أحبه.			
37	أعتقد أن التمهّل (التأخر). في الزواج يضمن الاختيار الأنسب لشريك الحياة.			
38	أعتقد أن سبب عزوف الشباب عن الزواج هو الهرب من تحمل المسؤولية.			
39	أعتقد أن الزوجان المتعلمان أكثر قدرة على إدارة شؤون الأسرة.			

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
40	أعتقد بأن الزواج الناجح السعيد هو الذي يحدث بين أفراد مختلفين في الطبقة الاقتصادية الاجتماعية.			
41	لن ألتزم بعادات وتقاليد أهلي في حياتي الزوجية.			
42	أشعر بالضيق تجاه الاختلاط بين الجنسين.			
43	أحزن على المرأة العاقر التي يتزوج عليها زوجها.			
44	أعتقد أن الزواج قسمة ونصيب.			
45	عند التعامل مع زوجتي فإنني سأتنازل عن بعض حقوقي الرئيسية.			
46	أشعر بالارتياح عند زواجي من شخص يمتلك نفس الهوايات التي أمتلكها.			
47	أعتقد أن تدخل الأهل في حل الخلافات الزوجية الحادة يحسن من نجاح وسعادة الزوجين.			
48	أعتقد أن من حق الفتاة رفض أو قبول من يتقدم لخطبتها بغض النظر عن رأي أهلها.			
49	أعتقد أن الزواج المبكر يضمن الاستقرار النفسي والانفعالي للزوجين.			
50	أرى أن غاية الزواج اشباع الرغبات الجنسية بالدرجة الأولى.			
51	أعتقد أن زواج المتعلمة بغير المتعلم يؤدي إلى الإخفاق في الحياة الزوجية.			
52	أسعى للزواج ممن يقاربني في العمر.			
53	سأتصل بأهلي بعد زواجي لمساعدتي في حل جميع مشاكلي.			
54	أرفض تدخل الأقارب (العم, الخال). في اختيار شريك حياتي.			

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
55	سأتزوج على زوجتي إذا لم تنجب لي اطفالًا.			
56	أعتقد أن الزواج شرٌ لا بد منه.			
57	أشعر بالارتياح لتعامل الزوجين على أساس التساوي بينهما في حقوقهما وواجباتهما والفرص.			
58	لن يكون زفافي على شريك حياتي في مكان بعيد عن بيت أهلي.			
59	أشجع بأن يقوم الشاب والفتاة بإقامة علاقة حب بينهما قبل اقدامهما على الزواج.			
60	أعتقد أن تعدد الزوجات أمر ينعكس سلبًا على تربية الأطفال.			
61	سأتعاون مع زوجتي العاملة على مسؤولية العناية بالمنزل وتربية الأبناء.			
62	بعد زواجي سأعلم بالمشاكل الكبيرة فقط إذا وقعت في حياتي الزوجية.			
63	أعتقد ان اختيار شريك الحياة يجب أن يتم عن طريق الأهل في المقام الأول.			
64	أقف ضد الزواج المبكر لأنه عرضة للانهيار السريع.			
65	أعتقد أن الزوج هو سيد البيت المطلق.			
66	عندما أتزوج سأحاول الإقامة في بيت قريب من أهلنا.			
67	أستمتع لمشاهدة مواقف حب عاطفية بين خطيبيْن على شاشة التلفاز.			
68	أعتقد أن الزواج من الأقارب يخفف من تكاليف الزواج.			
69	سأتيح الفرصة لزوجتي أن تشاركني في اتخاذ كافة القرارات المتعلقة بحياة الأسرة.			

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
70	أفضل الزواج المبكر للإناث.			
71	أحاول مساندة الزوج أمام زوجته إذا حدث خلاف بينهما.			
72	أفضل تزويج البنات قبل سن الثامنة عشرة.			
73	أقف بجانب الزوجة عندما تتعرض للإهانة من قبل زوجها حتى لو كانت مذنبة.			
74	لو كنت ميسور الحال سأسعى للزواج أكثر من مرة.			
75	أرغب بالمشاركة في نشاطات تساعد المرأة على التحرر من سلطة الرجل.			
76	أشعر بالأسى على الزوجة التي يتزوج عليها زوجها.			
77	أعتقد أن البيت دون غيره هو المكان الطبيعي للمرأة.			
78	أقف ضد الزواج المبكر لأن مضارة أكثر من منافعه.			
79	خلق الله المرأة متعة للرجل.			
80	أحث على الابتعاد من زواج الأقارب لأن له آثار سلبية على صحة الذرية.			
81	أعتقد أن زواج المتعلم بغير المتعلمة يضمن استقرار الحياة الزوجية.			
82	أقف ضد زواج الأقارب لأنه يؤدي إلى كثرة المشاكل بين الزوجين.			
83	أعتقد أن أمور التدبير المنزلي هي من اختصاص الزوجة فقط.			
84	أعتقد أن جمع الرجل لأكثر من زوجة فيه إهدار لكرامة المرأة وانسانيتها.			
85	أعتقد أنه لا يحق للمرأة أن تخالف رأي زوجها بالمرة.			

ثانيا: مقياس التوافق الزواجي:

أخي الزوج/أختي الزوجة:

ملاحظة: يقصد بعبارة شريك حياتي أينما وردت في المقياس زوجي إذا كانت المستجيبة الزوجة، وزوجتي إذا كان المستجيب الزوج

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة مرتفعة	أوافق بدرجة بسيطة	بين الموافقة والرفض	لا أوافق بدرجة بسيطة	لا أوافق بدرجة مرتفعة
1	أتفق مع شريك حياتي على مجالات الإنفاق المالي					
2	أفضل القيام بالأعمال دون مشاركة شريك حياتي					
3	شريك حياتي ودود ومحب لي					
4	أنا نادم على زواجي					
5	عواطف شريك حياتي نحوي قوية					
6	لا أحصل على الحب والود الذي أريده من شريك حياتي					
7	أتفق وشريك حياتي على اختيار الأصدقاء الذين نتفاعل معهم					
8	لدينا مبادئ مشتركة عند النظر لقضايا الحياة المختلفة					
9	أنا غير راض عن تعامل شريك حياتي مع أفراد عائلتي					
10	لدي طموحات وأهداف مشابهة لما لدى شريك حياتي					
11	توجد لدي صعوبات زواجية					

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة مرتفعة	أوافق بدرجة بسيطة	بين الموافقة والرفض	لا أوافق بدرجة بسيطة	لا أوافق بدرجة مرتفعة
12	أثق بشريكي					
13	لو لم أكن متزوجًا لاخترت شريكي الحالي					
14	يثير شريك حياتي أعصابي باستمرار					
15	يبدي شريك حياتي الاهتمام بي يوميًا					
16	لا نتواصل أنا وشريك حياتي معًا بشكل جيد					
17	شريك حياتي ليس كفؤ كالأزواج الذين أعرفهم					
18	نسوي خلافاتنا الزوجية من خلال تفهم مطالب بعضنا البعض					
19	أعتبر نفسي سعيدًا بزواجي					
20	تفتقر حياتنا الزواجية للمرح والضحك					
21	أشعر بالاهتمام والالتزام بشريك حياتي					
22	أتشاجر مع شريك حياتي بشكل متكرر					
23	أتفق مع شريك حياتي حول كيفية قضاء وقت الفراغ					
24	أتجادل مع شريك حياتي حول الشؤون المالية					
25	لا أتفق مع شريك حياتي حول قراراتنا الرئيسية					
26	أختلف مع شريك حياتي حول كيفية إدارة المنزل					

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة مرتفعة	أوافق بدرجة بسيطة	بين الموافقة والرفض	لا أوافق بدرجة بسيطة	لا أوافق بدرجة مرتفعة
27	أنا راض عن علاقتي مع شريك حياتي					
28	أختلف مع شريك حياتي في معتقداتنا وقيمنا العامة					
29	أعتبر أن حياتي الزوجية ناجحة					
30	يضايقني في شريك حياتي عاداته					
31	لا يوجد انسجام كبير بيني وبين شريك حياتي					
32	يظهر كلانا عواطف دافئة تجاه الآخر					
33	أفكر في إنهاء علاقتي الزواجية					
34	أتفق مع شريك حياتي على طرق تعاملنا مع أقاربنا					
35	شريك حياتي متفهم لي					

ولقد كانت الفقرات التالية ايجابية (1، 3، 5، 7، 8، 10، 12، 15،13، 18، 19، 21، 23، 26، 29، 32، 34، 35) ، أما الفقرات السلبية فكانت (2، 4، 6، 9، 11، 14، 16، 17، 20، 22، 24، 25، 27، 28، 30، 31، 33). وكلما حقق الشريك الزواجي علامات أعلى كلما دل على تكيف زواجي أفضل.

ثالثا: مقياس الاتجاهات الجنسية:

هذه الاستبانة صممت لقياس الطريقة التي نشعر بها حول السلوك الجنسي وهي ليست اختبارا، لذلك لا يوجد إجابة صح أو خطأ، اجب عن الفقرات بصدق ودقة بالفراغ كما يلي: 1: عدم الموافقة القوية، 2: عدم الموافقة، 3: بين الموافقة وعدم الموافقة، 4: الموافقة، 5: الموافقة القوية

1- ..... اعتقد أن هناك حرية جنسية كثيرة جدًا تعطى للبالغين هذه الأيام.
2- ..... اعتقد بأن زيادة الحرية الجنسية تضعف العائلة.
3- ..... اعتقد بان الناس الصغار في السن أعطوا معلومات كثيرة جدًا حول الجنس.
4- ..... التربية الجنسية يجب أن تقيد في إطار المنزل.
5- ..... الناس الكبار في السن لا يحتاجوا لأن يمتلكوا معلومات حول الجنس.
6- ..... التربية الجنسية يجب أن تعطى فقط عندما يريد الناس أن يتزوجوا.
7- ..... الجنس قبل الزواج ربما يدل على انحلال اجتماعي.
8- ..... الجنس ضمن الزواج الثاني لا يمكن قبوله.
9- ..... اعتقد أن هناك حرية جنسية كبيرة تعطى للمراهقين هذه الأيام.
10- ..... اعتقد أن هناك عدم كفاية في الكبت أو التقييد الجنسي بين الناس.
11- ..... اعتقد أن الناس تنغمس في الملذات في الجنس كثيرا جدًا.
12- ..... اعتقد أن الناس فقط يعتبروا نفسهم يقوموا بالجنس عند الاتصال الجنسي.
13- ..... اعتقد أن الجنس يجب أن يبقى ضمن الزواج.
14- ..... الجنس يجب أن يبقى فقط للشباب.
15- ..... للحصول على الاستحسان والموافقة الاجتماعية يجب ان يبقى الجنس في المنزل.
16- ..... الجنس يجب أن يتم التفاني والإخلاص به لكونه عملا يؤدي للنسل والإنجاب.
17- ..... الناس يجب أن لا تمارس العادة السرية.
18- ..... السخافة والتفاهة الجنسية الكبيرة يجب أن لا تشجع.
19- ..... الناس يجب أن لا يناقشوا مسائلهم الجنسية مع الآخرين.
20- ..... الناس المعاقين عقليًا يجب أن لا يمارسوا الجنس.
21- ..... يجب أن لا يكون هناك قانون يمنع الأعمال الجنسية بين البالغين المراهقين.
22- ..... عندما يوافق اثنان بالغين على ممارسة الجنس فهما مسؤولان عن أعمالهم.
23- ..... هناك جنس كثير على التلفاز.
24- ..... الأفلام التي تعرض اليوم هي أفلام جنسية صريحة.
25- ..... الخلاعة والفسق يجب أن تحرم بشكل كامل من البيع في الأسواق.

الفقرات الايجابية: 1، 2، 3، 4، 7، 9، 10، 11، 12، 13، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 25

الفقرات السلبية: 5، 6، 8، 14، 21، كلما زادت علامات الفرد في الأسرة نحو الاتجاهات الجنسية كلما انعكس ذلك على التوافق الأسري.

رابعا: مقياس العنف ضد المرأة

تم تطبيق المقياس اعتمادا على العلامات التي يحصل عليها المفحوص في الاستبيان وكان توزيع العلامات كالتالي (أوافق 3 درجات، لا ادري درجتان، غير موافق درجة)، فإن الدرجة العليا هي (96). والدرجة المتوسطة (64). والدرجة الدنيا (32), ولذا يمكن أن يحدد المتوسط الفرضي للمقياس بـ (64). ويتم تطبيقه من (8-10). دقائق وهكذا يتم تصحيح المقياس.

ت	الفقـــــرات	أوافق	لا ادري	غير موافق
1	وظيفة المرأة إدارة البيت وتربية الأولاد			
2	لا يمكن بأي حال أن أساوي بين الرجل والمرأة			
3	المرأة أقل ذكاء من الرجل			
4	يجب أن تكون المرأة مساوية للرجل في جميع الحقوق			
5	لا يمكن للمرأة أن تنجح في ميادين العمل الشاقة			
6	يجب معاملة المرأة بالقسوة فهي لا تستحق الاحترام			
7	المرأة المدرسة الأولى لتربية الناشئ			
8	الزواج من المرأة شر لا بد منه			
9	قدمت المرأة الكثير من الإنجازات العلمية والأدبية والإنسانية			
10	المرأة شيطان في صورة إنسان			
11	يجب توجيه أعظم احترام للمرأة لما تتحمله من أعباء العمل والبيت			

ت	الفقـــــرات	أوافق	لا ادري	غير موافق
12	أشعر بالامتعاض حين تكون رئيستي امرأة			
13	لا يمكن الثقة بالمرأة			
14	يجب توجيه كل مظاهر الاحترام للمرأة			
15	المرأة أقل منزلة من الرجل			
16	افرح إذا جاء إلى البيت مولداً أنثى			
17	يجب أن تنال كل امرأة حظها من التعليم.			
18	لا أشاور أية امرأة في أي قرار أتخذه			
19	المرأة لا تقل نزاهة من الرجل في مجال الإدارة			
20	المرأة سبب تعاسة الرجل			
21	لا أتخذ قرارًا إلا بعد مشاورة المرأة (الزوجة ـ الأم). في هذا القرار			
22	التعليم للمرأة يفسد أخلاقها			
23	المرأة أكثر صلابة في مواجهة مشاكل كثير من الرجل			
24	تنهار المرأة عند تعرضها لأبسط المشاكل			
25	الغدر والخيانة من شيمة المرأة			
26	أشعر بالارتياح في العمل حتى لو كانت مسؤولتي امرأة			
27	المرأة يجب أن لا تخرج من بيتها إلا عند وفاتها			
28	المرأة ملاك الرحمة			
29	خروج المرأة إلى العمل يفسد أخلاقها			
30	المرأة لا تقل ذكاء من الرجل أن لم تتفوق عليه في بعض الأحيان			
31	المرأة أكثر مرونة من الرجل في التعامل مع الآخرين في جميع الظروف			
32	يجب أن تتبوأ المرأة أرفع المناصب في الدولة			

صالح (2009)

خامسا: مقياس الرضا الحياتي

ضع اشارة (✓). أمام العبارة المناسبة لك

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أشعر بالرضا عن حياتي عند مقارنتها مع الآخرين					
2	أعتقد أن أسرتي هي السبب في سعادتي					
3	أمتلك علاقات اجتماعية ناجحة مقارنة بالآخرين					
4	أنا راض عن الآخرين حتى لو انتقدوني					
5	أمتلك أفكار جديدة تلقى إعجاب الآخرين					
6	يتعامل معي معلميّ بطريقة إيجابية.					
7	أمتلك أخوة وأصدقاء يدعموني ويساندونني عند الحاجة					
8	أنا سعيد أنني أعبد الله ولا أشرك به أحدًا					
9	أنا مسرور لأنني أذهب للمدرسة مقارنة مع الطلبة المتسربين من المدرسة					
10	أمتلك ذكريات جميلة للمكان الذي أعيش فيه مقارنة بالآخرين					
11	أرى نفسي صبورًا مقارنة بالآخرين					
12	أشعر بتطور في مهاراتي عما كنت سابقًا					
13	أعيش حاليا أفضل مما كنت سابقًا					
14	أرى أن واقعي الحالي يعكس الرضا عن المستقبل					
15	أحصل الآن على ما أريد في حياتي					
16	أعيش في مستوى حياة معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
17	أنا متفائل تجاه المستقبل					
18	أعتقد أن هناك أمل في تحقيق أهدافي					
19	أنا راضٍ عن إنجازاتي لغاية الآن					
20	أعيش حياتي في الحاضر مستفيدًا من الماضي					
21	أعيش حياتي في الحاضر بحيث أخطط من خلاله للمستقبل					
22	لدي رضا عن تصرفاتي وسلوكياتي الاجتماعية					
23	أرى أن لباسي ملائم لتقاليد المجتمع					
24	لدي مستوى مالي يشبع حاجاتي الأساسية					
25	يتوفر لدي مصروف يومي يغنيني عن الحاجة					
26	أتعامل مع المواقف الاجتماعية كالحزن والفرح بمهارة مناسبة					
27	أتكيف مع الوضع المادي حتى لو كان أقل مما هو عليه الآن					
28	أرى نفسي متسامحا مقارنة بالآخرين					
29	أحرص على تطبيق القوانين السائدة في المجتمع					
30	أعيش حياتي بمرح ودعابة ضمن ما يتطلبه المجتمع المحيط					
31	أقدر الآخرين الأكبر والأعلم مني بحيث استمع لتوجيهاتهم					

الفصل الخامس عشر

مواقــف وعبــر

ويشتمل النقاط التالية:

- الحالة الأولى: الأسرة التي تفككت وأصبح كل عضو يبحث عن ملذاتـه الخاصة
- الحالة الثانية: أسرة رضت بأعضائها وعمل كل عضو على تطـوير بقيـة الأعضاء
- الحالة الثالثة: زوجي مدمن على مشاهدة الأفلام الاباحية
- الحالة الرابعة: العلاقة مع الخادمة
- الحالة الخامسة: شعرة معاوية

الحالة الأولى: الأسرة التي تفككت وأصبح كل عضو يبحث عن ملذاته الخاصة

هذه الحالة هي لأسرة تتكون من أب وأم وأربعة من الأبناء؛ ولدين وابنتين ويعمل الأب معلمًا والأم تعمل في شركة توظيف، وبشكل عام فإن الاب يعود للمنزل مبكرًا ويذهب بالغالب إما للعب مع أصدقائه أو للسهر معهم أو يبقى في المنزل، وينشغل بالعادة إما على التلفاز أو على الفيسبوك حيث يقيم علاقات عديدة مع أصدقاء وصديقات ويرسل لهم الصور والعبارات ويدردش معهم، أما الزوجة فتحضر متأخرة للمنزل قرابة المغرب يوميًا، وعادة لا تستطيع إتمام الطعام، ويتناولون طعاما جاهزًا، وتشتكي وتتذمر أن الزوج لم يتمكن من تدريس الابناء أو مساعدتها في اعمال المنزل مع العلم بوجود خادمة في المنزل.

الابناء كل طفل وحده في غرفته وله عالمه الخاص به ويقوم ويؤدي أدواره الخاصة في الأسرة، لديهم أبن وابنة بسن المراهقة، قبل فترة وجد الابن وهو يحاول ممارسة الجنس مع الخادمة، ولدى البنت فراغ عاطفي كبير، وتعمل على إقامة علاقات مع شباب مختلفين في المنطقة أو من خلال الفيسبوك.

والأولاد الصغار ضعاف في التحصيل الدراسي، ومشكلاتهم عادة على كل لسان بالمنطقة.

والآن وصف عام لكيان وبنية الأسرة:

يعدوا أسرة غير سعيدة في كل المجالات الزواجية الداخلية أو الخارجية مثل (القضايا الشخصية، الاتصال، حل الصراع، إدارة الأمور المالية، نشاطات التسلية ووقت الفراغ، العلاقات الجنسية، الأطفال، الأسرة والأصدقاء، والتوجهات الدينية).

وكل فرد من أفراد الأسرة يستغل أفراد الأسرة للبقاء في الاسرة لتطوير ذاته ثم سرعان ما ينفصل الافراد عن بعضهم.

الخصائص الشخصية للزوجين:

الزوج يبحث عن ملذاته الشخصية ويتمنى باستمرار أن يرتبط بفتاة أخرى غير زوجته، ولذلك يحتفظ بالعديد من الصور الاباحية ويشاهد مناظر إباحية على الانترنت، ويعلق باستمرار عندما تأتي صورة أي فتاة جميلة في التلفاز على زوجته هذه أطول منكِ، وتلك أجمل منكِ، وتلك فستاناها أفضل وترتدي ملابس أفضل، ولو أتيحت له أي فرصة للزواج سيتزوج بلا شك، وعادة عصبي في المنزل، ويحب الخروج من المنزل، ولا يهتم بالأبناء أو تدريسهم، ولا يجلس معهم وإذا جلس يوبخهم ويشتمهم ويسبهم ويتهم زوجته بالتقصير في تربيتهم.

الزوجة تهتم بتطوير ذاتها وهدفها العام أن تشتري سيارة خاصة بها من خلال عملها، وتهدف أيضًا لشراء شقة وتسجيلها باسمها، ووضع رصيد باسمها في بالبنك.

نمط العلاقة بينهما:

العلاقة القائمة بينهم هي علاقة جنسية فقط فهم يلتقون ويتقربون لبعضهم في حالة وجود رغبات جنسية من قبل الزوج أو في حالة رغبة الزوجة في الحصول على أموال من قبل زوجها، أو السماح لها بالقيام ببعض الأعمال، وفي الأيام التي تلي الممارسة الجنسية يعودون للصراخ والمشاجرة وأمام الأبناء ويصل صوتهم إلى المنازل الأخرى، وفي العادة كلام الزوجة فيه شتائم وكلام الزوج فيه تهديد، والأولاد متفرجون وينقسمون بين الزوجين أحيانا.

علاقتهما بالأبناء:

الأم تعمل أحيانا على متابعة تدريس أبنائها والجلوس معهم في أوقات فراغها ولكن بالعموم الأبناء يشعرون بالفراغ العاطفي ودليل ذلك سلوكهم داخل المنزل وخارجه وهم مشغولون بالإنترنت والألعاب اكثر من شغلهم بوجود والدين في المنزل.

شعور كل فرد من افراد الأسرة بالرضا عن حياته:

- الأب يشعر بالرغبة في التخلص من ذلك المناخ والذهاب لأي جو أسري آخر ويشعر عادة بالعصبية,
- الأم ترى نفسها محتارة ماذا تتصرف ولا تستطيع متابعة الأبناء ولا مجاراة الزوج وهي أصبحت عنيدة ترفض الأوامر وتقول للزوج اللي بدك إياه ساويه.
- الابن الاكبر مشغول بملذاته ومراهقته وعقله بالإنترنت ولديه الكثير من الفتيات اللواتي يتعرف عليهن ويدردشن معهن
- البنت الكبرى همها إتمام الدراسة والزواج ومغادرة المنزل، وتعيش العديد من أحلام اليقظة التي تؤثر على مستوى تركيزها وانتباهها.
- الولد الاصغر مهووس بكرة القدم لدرجة أنه لا يعود يوميا للمنزل إلا وملابسه متسخة، ويقوم بمشاهدة الكرة على التلفاز
- البنت الصغرى كثيرا ما تبكي وهي لا تعرف كيف تتصرف مع ما يحدث في أسرتها.

أهم مهارات الأسرة:

نادرا ما تمتلك الأسرة مهارات وهي تكاد تكون مهارتها الوحيدة في تعلم النكد في المنزل فالكل يعرف كيف يخلق النكد لبقية افراد الأسرة.

- الاتصال معدوم.
- لا وجود لأساليب مناسبة في حل المشكلات.
- الإشباع الجنسي عملية آلية لا تخدم في نجاح الزواج.
- إدارة التمويل ناقصة؛ فالزوج يشكو الفقر والزوجة تشكو من بخل زوجها والأبناء يشكون من عدم توفر النقود.
- لا يعرفون كثيرا عن أصدقاء أبنائهم، ولا يتحدثون عنهم، والأب لا يزور مدارس أبنائه، ولا يهتم بهم.
- لا يمارسون شعائر دينية معا إلا في رمضان، وعادة ما يتشاجرون عند تناول الطعام.

- الأقارب هم الإصلاح ولا يأتون إلا تحدث مشكلة بعد مغادرتهم.
- الآباء لا يقوموا بدور الأبوة المناسب,
- لا يوجد تعاون في الاسرة والكل يضع الاعمال المنزلية على الخادمة وقد تم تبديلها اكثر من مرة.
- يوجد إساءة جسدية من قبل الأب على أبنائه وأحيانا على زوجته.
- لا يوجد قضاء وقت فراغ بطريقة صحيحة وعادة يضيع وقتهم هدرًا .
- لا يوجد رغبة في أن يتعلم أي منهم سواء الزوج أو الزوج، وبالعادة لا يقرءون ولا يطورون انفسهم.

تعليقي على الأسرة:

أتوقع ان يكبر الابناء فيتزوجوا وينفصلوا عن الأسرة، وأتوقع ان يتجه الزوج للزواج من أخرى، وأن تطلب الزوجة الطلاق... وبمعنى أخر أن تتفكك الأسرة.

الحالة الثانية: أسرة رضت بأعضائها وعمل كل عضو على تطوير بقية الأعضاء

تعرفت على أسرة اعتبرت متكيفة، حيث تتكون من أب وأم وثلاثة من الأبناء. من خلال تعاملي معهم تبين أن لديهم مشكلات كبقية الأسر، ولكنهم يعملوا على حلها بصمت بعيدا عن التهديد والوعيد والشتائم، يعود الأب للمنزل ما قبل المغرب يجلسوا معا يتناولوا طعام العشاء، يجلس الأب مع الأبناء في غرفهم قليلاً ويشاهد التلفاز قليلاً معهم، ويشركهم في مشاكله وهمومه، فهو يعمل محاسب، الأبناء تتراوح أعمارهم بين 6-15 سنة لديهم حوار متواصل مستمر، ويفهموا بعضهم. الأب والأم لا يختلفوا أمام ابنائهم وفي حالة اختلافهم فإنهم يعملوا على حل مشكلاتهم أمامهم، والأبناء يتشاجروا كالأطفال الآخرين ولكنهم لا يشتموا بعضهم بألفاظ بذيئة، الأم تؤدي الصلاة وتحث الأبناء على الصلاة، والوالد يأخذ أبنائه للصلاة، الوالدة تعمل على قراءة القران باستمرار والزوج كذلك، تقضي الزوجة وقتها ما بين البيت وخارجه، فهي أيضًا تعمل كمعلمة ولكن عملها لا يؤثر سلبًا على حياتها الأسرية، فهي تعتبر العمل فرصة لخدمة المجتمع وليس فقط مكسب عيش.

الزوج على الأقل لديه يومين في الأسبوع في إجازة يأخذ الأبناء في رحلة مرة في الأسبوع ويخرج على الأقل في السيارة معهم مرتين في الأسبوع. يزوروا الجيران ولكن بشكل معتدل، ويقيموا علاقات مع الأقارب بشكل معتدل، لا يسمح لأهل الزوج أو أهل الزوجة التدخل في حياتهم، ولدى أبنائهم العديد من الأصدقاء الذين يأتي بعضهم للمنزل فيتعرف عليهم الأب ويتأكد من أخلاقهم، هناك صراحة بين الأب والابن. هناك وقت للمرح يضحكوا معا، ويلعبوا الكرة معا.

والآن وصف عام لكيان وبنية الأسرة:

الأسرة مبنية على التفاهم والود والصراحة والحب وتحمل المسؤولية والعمل على تطوير كل عضو لأعضاء الأسرة الآخرين.

الخصائص الشخصية للزوجين:

الزوج متفهم صبور هادئ محب لقضاء وقت مع أفراد الأسرة الآخرين، يشترك في التربية، ويعمل على تقبل الخطأ اذا صدر منه.

الزوجة: قليلة التذمر، تتحمل المسؤولية، تستجيب لأوامر زوجها، نادرًا ما تكون عنيدة، تعتبر زوجها أفضل زوج، فتحبه وتظهر له ذلك بالكلام والفعل.

نمط العلاقة بينهما:

علاقة تكون أحيانًا علاقة أنداد بحكم التقارب في السن، وأحيانا علاقة أصدقاء بحكم أنهم يتحدثوا لبعضهم عن مشكلاتهم، وأحيانا علاقة أخوة عند المصائب والشدائد، وأحيانًا أحبة عند التقارب الجنسي، وأحيانا منافسين عند اللعب في مسابقة ما، فالعلاقة دائما في تغير وتطور ولكنها بالعموم ايجابية.

علاقتهما بالأبناء:

- الأبناء من وجهة نظرهم إخوة صغار لا بد من العمل المشترك في تربيتهم، ولا يلوم أحدهم الآخر عند التقصير في تربية الابن، بل كل أب يتحمل جزءا من المسؤولية.
- شعور كل فرد من افراد الاسرتين بالرضا عن حياته.

- يستمعوا لأبنائهم، يشاركوهم فرحتهم وحزنهم، يرضوا بحدوث الخطأ من قبل ابنائهم ويعتبرونه شيء طبيعي، ويعملوا على تصحيحه فإذا لم يستطيعوا صبروا على ذلك واستمروا في المحاولة.
- يعتبر الزوج نفسه راضيًا عن حياته نادرًا ما يهدد زوجته بالطلاق أو بالتعداد وهو يعتبر أنه مخلوق لها، وحتى لو رفضها في يوم ما فسيتركها مع ذكريات إيجابية لأن بينهم أطفال.
- تعتبر الزوجة نفسها مقتنعة بوضعها تقوم بأداء دورها في الحياة وتشرك الزوج في ذلك، تعرف أن منظرها يتراجع وهي لذلك تهتم به وتهتم بجمالها وتتعلم كيف تبقى محبوبة من وجهة نظر زوجها.
- كل منهم يذكر محاسن شريكه ولا تنبش عن عيوبها لقوله تعالى: (**وَلَأَمَةٌ مُّؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّن مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ**) [البقرة:221]. وقول الرسول ﷺ: «لا يفركن مؤمن مؤمنة ان كره منها خلقا رضي منها آخر».

أهم مهارات الأسرة:

1- **مهارة الاتصال:** فلا صراخ ولا مقاطعة ولا تهديد باليد، وإنما تفهم وتقبل وتعاطف بالغالب.
2- **مهارة حل المشكلات**: فالجيران والأقارب لا يعرفون كثيرًا عن الأسرة ومشاكلها بينها حتى الأبناء تعلموا أن تبقى مشاكلهم بينهم.
3- **مهارة توكيد الذات:** فستطيع الابن مثلاً ان يقول لأبيه أو لأمه أنتم مخطئون وعليكم تصحيح خطأكم من خلال كذا وكذا فهناك ديموقراطية تتقبل لملاحظات الابناء.

بشكل عام:

- المشاركة في الانفعالات سواء الايجابية أو السلبية: بمعنى قيام أفراد الأسرة بالتعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم لبعضهم البعض، وإشراك أفراد الأسرة في كل ما يعترض الشخص من أفراح وأتراح.
- قبول الفروق الفردية: وعدم مقارنة أفراد الأسرة معا، ويعني ذلك عدم مقارنة حتى الأخوة والتوائم سواء بالمستوى التحصيلي أو السلوكي أو النفسي أو الاجتماعي أو الديني.

- فهم الانفعالات وقبولها للأسرة ككل: فهم المشاعر التي تصدر عن أفراد الأسرة والعمل على تقبلها اعتمادا على المراحل النمائية العمرية التي يمر بها الشخص.
- التعاون والمشاركة في المسؤوليات: وعدم تحميل مسؤولية ما يجري في البيت لشخص واحد فقط كالزوجة، فأعمال المنزل يشترك بها كل أفراد المنزل كل حسب قدراته وإمكانياته.
- فلسفة عامة قيم تنظم وتوجه وبدون قيم هناك مشاكل: الاتفاق على قيم محددة يلتزم بها أفراد الأسرة والتعاون في تنفيذها معا.
- الاهتمام والحب وإيصاله للآخرين: هنا لابد أن يحب ويرتاح كل فرد لكل أعضاء الأسرة بغض النظر عن المشكلات التي يراها فيه، ويتقبله ويوصل له هذا الاحترام.
- الإحساس بالمرح والدعابة وإيصالها للآخرين.

الحالة الثالثة: زوجي مدمن على مشاهدة الأفلام الاباحية

أنا متزوجة من 6 سنوات واكتشفت إدمان زوجي على الأفلام الإباحية من العام الثاني، في البداية شعرت أن زوجي لا يستمتع معي في العلاقة الجنسية حيث كان يمارس العادة السرية وأنا نائمة بجانبه، في البداية شعرت بأن الخطأ مني وبدأت أغير من لباسي ومنظري، ولكن لم يتغير شيء فاعتقدت أنه لا يحبني وطبعًا بدأ الشك والغيرة والحقد لدي، مع العلم أنني لدي طفل وكنت حامل بفتاة وأصبحت حالتي النفسية سيئة جدا.

زوجي من النوع الذي لا يتكلم فهو كتوم جدًا، كان يقضي معظم الوقت على النت وأنا لم أكن أكترث كثيرًا لأنه كان ملتزمًا جدًا، مع العلم أنه كان حج إلى بيت الـلـه قبل الزواج، فلم يخطر ببالي أنه يشاهد الأفلام الإباحية وإنما كنت أعتقد أنه لا يحبني فيبقى على النت للهرب من الجلوس معي.

وأصبح زوجي ينام باكرا ويستيقظ بعد أن ننام وكنت أراقبه فقد كان يشاهد الأفلام ويمارس العادة السرية، في وقتها جن جنوني وضاق حالي والـلـه إن ربي ساعدني أن أتمالك نفسي في ذلك الوقت، لم أصارح زوجي بما علمت وبقي الحال هكذا فترة طويلة مع العلم أنني كنت أفكر بالانفصال الجدي عنه.

مرت الأيام وأنجبت بنت وأصبح قلبي مولع بأطفالي ولا أكترث لأفعال زوجي لكني صارحته وقلت له أنني أعلم بحاله وأن هذا الشيء يؤلمني، رد علي وقال أن جميع الرجال يفعلون ذلك وأنه يحبني وهذه الممارسات لدى كل الرجال وأنه إذا طلقني أنا الذي أخسر ولن أجد حتى أولادي لأنني في مجتمع قروي تحكمه العادات القديمة.

مرت الأيام وأصبحت مشاهده الإباحية جزءً من حياتنا، ولكن ما زلت أتألم كثيرا وأصاب بضيق لا يعلمه إلا الـلـه. وأكتب مشكلتي وأنا أرتجف وأبكي فأنا أحب زوجي فهو رجل يعاملني وأولادي معاملة حسنة لكن يحب ممارسة العادة السرية بعد الأفلام الإباحية أكثر من ممارسة الجنس معي، هذا الشيء دفعني إلى أن أقول له أرجوك أنا لا أمانع أن تشاهد الإباحية ولكن أرجوك لا تمارس العادة السرية، وكان الحل أن يشاهد الأفلام ثم يمارس الجنس معي، لكن ما زلت أشعر أنه لا يستمتع إلا بالعادة السرية وأنه يمارسها بالحمام أو في غرفة أخرى، وهذا الشيء يؤلمني جدا والـلـه تعبت تعبت، ماذا أعمل؟.

تفسير الحالة

إن مشاهدة الأفلام الإباحية مشكلة فردية واجتماعية لها أبعاد عدة منها قانونية ودينية وطبية. إن الأفلام الإباحية ما هي إلا عملية تجارية يمارسها بعض المراهقين. ينتهي هذا السلوك مع نضوج الفرد وتحسن وضعه الاجتماعي والشخصي وتجاوز الأزمات النفسية والفكرية التي صارعها في مرحلة المراهقة.

سألخص الحالة من وجهة نظر مرشد أسري كما يلي:

هناك البعض من الرجال خاصة والقلة من النساء الذين يصبحون مولعين في مشاهدة الأفلام الإباحية وبعضهم ينتهي أمرهم أمام الطبيب النفساني. في الكثير من الحالات وبلا استثناء يتم تحويل الزوج أو الزوجة للتأكد من عدم إصابتهم بمرض نفسي والبعض منهم تكون حجته أنه مصاب بالوسواس القهري أو حتى الاكتئاب. في نهاية الجلسة يتبين بأن المشكلة تكمن في سلوك معين وثابت ألا وهو كثرة الاطلاع على الأفلام الإباحية. عند هذه النقطة أتوقف وأعيد بأن المشكلة تكمن في السلوك ويجب النظر إليها من خلال هذا القاعدة.

في الحالات الاعتيادية يلجأ المرشد إلى استجواب الرجل والمرأة معًا وإذا استدعى الأمر

لابد من حصول توازن في الاستشارة أي هناك مرشد ومرشده والزوج وزوجته. بالطبع هذا ليس بالأمر السهل في المجتمع الشرقي ولذلك سأحاول توضيح بعض القواعد التي ربما ستساعدك في الوصول إلى حل لهذه المشكلة الزوجية وهي بالفعل كذلك.

السلوك أعلاه تنظر إليه الزوجة بأنه سلوك غايته إهانتها إن حصل في العلانية أو الخفاء. جميع الرجال المتزوجين المصابين بهذا السلوك يشاهد الأفلام الإباحية بنوع من السرية ولكنه حريص في نفس الوقت على إثارة شكوك زوجته ويتم ذلك بصورة لا إرادية. إذن عند هذه المرحلة يمكن أن نعرف هذا السلوك بأنه سلوك أو تصرف سلبي عدواني.Passive Aggressive المقصود من ذلك بأن الزوج يشعر بشعور عدواني وغضب نحو زوجته لا يحب التصريح به ولا حتى يلجأ إلى التصريح به ومن جراء ذلك يلجأ إلى سلوك مشاهدة الأفلام الإباحية.

الخطوة التي تتبع توضيح طبيعة السلوك السلبي العدواني تحتاج إلى التأمل في مصدره. في الكثير من الأحيان نرى بأن الزوج له مشاكل وأزمات أو عقد نفسية لم يتجاوزها في مراحل الطفولة أو مرحلة المراهقة. الكثير منهم يتحدث عن عدم سنح الفرصة له بالتعبير عن مشاعره أثناء الطفولة أو علاقة بالأب أو الأم التي لم تخلو من عواطف صعب على الزوج التعامل معها. بالطبع بعد الزواج يلجأ الزوج إلى سلوك سلبي عدواني نحو من هي أقرب الناس إليه وما مشاهدة الأفلام الإباحية إلا واحدا من تلك التصرفات وإن كان بلا شك أكثرهم إهانة للزوجة.

إن التفسير أعلاه في بعض الأحيان يساعد الزوج على المراجعة الصريحة لأزماته وعقده النفسية (الأمير,2000).

لكنه يحتاج إلى أذن صاغية ولا توجد سوى أذن الزوجة أحيانًا لسماع قصته التي لم يفصح بها لأحد. بعد ذلك تجد الزوجة تقول لزوجها فهمت الآن سلوك لا يمكن وصفه إلا بإهانة لي ولكني في نفس الوقت أفهم أن عدوانيتك أخطأت هدفها. بعدها يمكن أن تضيف الزوجة قائلة لزوجها أن هدف عدوانيتك قد مضى كما تمضي الأيام وحان الوقت عن البحث للسعادة في الواقع الحاضر دون البحث عن أهداف نصوب نحوها غضبنا. الكثير من الرجال ينتبه إلى واقع حاله ومع الأيام يهجر هذا السلوك الذي لا يتناسب مع النضوج.

بالطبع هناك بعض الأزواج الذي لا يرغب في مراجعة مذكراته التي لم يكتبها وإن كتبها في عقله وعش ذكرياته في المخ لا يملك القدرة على الاطلاع عليها في مراحل متقدمة. في هذا الجزء من الرجال يكون الحديث عن احتياجات لم يتم تلبيتها Unmet Needs بالطبع هذه الاحتياجات الجنسية التي لم يتم تلبيتها واضحة من وجهة نظرك فيصعب على المرأة أن تتفاعل جنسيًا مع زوج تمت أثارته بطرق أخرى. لكن لا يمكن أن نتغافل كذلك عن احتياجات زوجك لأنه لم يتكلم .

هنا نعود إلى الأذن الصاغية وهي أذن الزوجة فلابد أن توضح له هذا الأمر وتسأله كذلك ما هي الاحتياجات التي لم يتم تلبيتها وبالأخص في مسألة الإثارة. لا بأس من الكلام الصريح بين الزوج والزوجة في هذا الأمر دون التطرق إلى الأفلام الإباحية.

لا بد من تخصيص وقت معين في الأسبوع للحديث عن هذا الأمور. الأهم من ذلك هو طريقة الحوار بين الزوج والزوجة. هناك قواعد عامة هي:

- لا بد من الحديث في هذا الأمر بدون انفعال .
- من الأفضل أن تجلس المرأة أمام الزوج وهي في كامل أناقتها وجمالها. لا يجب الجلوس بجنب الزوج بل أمامه وعلى بعد 2-3 متر.
- تطلبي من الزوج أن يستعمل الألفاظ الذي يفضل استعمالها وإن كانت عامية وغير صالحة للاستعمال أمام الغريب من الناس. كذلك يستحسن أن تستعمل الزوجة الألفاظ العامية ذاتها التي يستعملها زوجها بدون حرج وتقول له من الأفضل أن نستعمل هذه الألفاظ وأنت زوجي مع استمرار الحديث حاولي أن تبدلي كلمة زوجي بحبيبي بين الحين والآخر.
- عند نهاية الحوار وبدون انفعال تقولي له استمتعت بالحديث معك وسنتكلم ثانية.
- الحوار بينك وبين زوجك هو السبيل الوحيد لتجاوز هذه الأزمة. في بعض الحالات أنصح الزوج والزوجة بالابتعاد عن استعمال تعبير إدمان على الأفلام الإباحية. إن كلمة إدمان بحد ذاتها تعطي للزوجة العذر بأنه لا يقوى على تجاوز إدمانه. الأسوأ من ذلك يقول الزوج بأن هذا السلوك لا يضر أحد ولا يضره صحيًا. بالطبع هذا غير صحيح. على ضوء ذلك يمكن استبدال كلمة إدمان بكلمة بصبصة Voyeurism أعني بذلك

سلوك مشاهدة آخرين يمارسون العمل الجنسي لأجل الإثارة وممارسة العادة السرية. رغم أن تعريف البصبصة طبيًا يتعلق بمشاهدة ممارسة الجنس فعليًا ولكن إطاره بصراحة لا يختلف عن إطار مشاهدة الأفلام الإباحية. بالطبع استبدال كلمة إدمان بكلمة بصبصة لها تأثيرها أحيانًا على الرجل حيث أن البصبصة مرتبطة دومًا بشخصية رجل ضعيف مرتبك وسيء الحظ اجتماعيًا.

- أيضًا يمكنك أن تصرحي لزوجك بأن سلوكه هذا ليس سلوك إدمان وإنما سلوك له أبعاده الشخصية ويمكن تسميته بالبصبصة. تضيفين كذلك بأنك تفهمين هذا السلوك ومع الوقت ربما سيتخلص من عقدة البصبصة.
- ينتبه الرجل إلى سلوكه وترين الكلمة لها وقعها عليه وبمرور الوقت تصبح هاجسًا يحاول التخلص منه.
- هناك البعض من النساء التي تقول لزوجها بأن هذا السلوك سلوك غير صحي ولكن لا يهمها من قريب أو بعيد. تطلب منه أن يمارس هوايته ضمن وقت معين وأنها لا تبالي إن شاهد الأفلام الإباحية أم لا ولا مانع لديها من أن يمارس العادة السرية. هذا الأسلوب يسمى بالأسلوب غير التقليدي Paradoxical Approach الأهم من ذلك أن تستمر علاقتها بزوجها طبيعية وتحافظ الزوجة على أناقتها وعنايتها بجسدها. لا تطلب ممارسة الجنس معه وتطلب منه أيضًا عدم ممارسة الجنس معها. يتم الاتفاق على حضن الزوجة لزوجها ومن الضرورة الانتباه على عدم الاستهزاء بسلوكه لا من قريب أو بعيد.يشعر الزوج مع الوقت بأن السلوك فقد إثارته ويبدأ بالانتباه إلى الواقع والمرأة التي تعيش معه.

الحالة الرابعة: العلاقة مع الخادمة

أصبح من المعتاد أن تطلب المرأة خادمة في بيتها سواء كانت تحتاج إليها أم لا؛ لكن الغريب أن ترفض النساء ذلك وتلح في الرفض حتى لو كانت تحتاج إليها نظرًا لكثرة الأعباء المنزلية.. فما الأسباب وراء ذلك!

تروي امرأة حكايتها بأسى قائلة: لم أكن أتصور أن "الخادمة" ستؤدي دورًا كبيرًا مثل ما حدث في حياتي، فقد تزوجت منذ حوالي سنتين، كنت مقتنعة بزواجي هذا تمامًا، فقد كان

زوجي مثاليًا، ويبحث عن كل ما يرضيني ليفعله، وحدث الحمل بعد الزواج بشهور قليلة.

ورغبة في إرضائي أحضر لي زوجي خادمة فلبينية، كنت في الأشهر الأولى للحمل متعبة جدًا أكاد لا أقوم من الفراش، وهي تقوم بكل أعمال المنزل، ولأن هذا هو حملي الأول فقدت كثيراً من وزني وحيويتي، وهي في كل حيويتها ورونقها.

أصبحت زاهدة في كل متع الدنيا نتيجة لمتاعب الحمل، مرهقة، ولا أتزين دائمًا وهي دائمًا في كامل زينتها، تجوب بيتي كأنه لها! بدأت أحس نحوها بشيء غامض ودفعني إحساسي هذا إلى مراقبتها، ولاحظت منها بعض التصرفات، ومنها أنها تغير ملابسها وتتزين وتعدل من تسريحتها عند عودة زوجي، وبتكرار ملاحظتي أيقنت أنها تتزين لزوجي لكنني أبدًا لم أفقد الثقة فيه لحظة واحدة.

الحمل يكبر وأنا أزداد وهنًا وضعفًا، وهي تبالغ في زينتها وتزداد حيوية، وكانت المصادفة التي صعقتني، فمن عادة زوجي أن يقرأ الصحف بعد الغداء في حجرة مكتبه، ذهبت إليه لأجلس معه قليلًا لكنني فوجئت عندما رأيته مع الخادمة في وضع غير لائق.

وتنحدر من عيني الزوجة دمعة وتكمل في حزن ظاهر: لحظتها لم أنطق بكلمة، حاول أن يكفر عن خطئه، فطردها في اليوم نفسه، ولكنني خرجت إلى منزل أهلي، لم أحك لهم شيئًا مما حدث، وحتى الآن لم أعد إلى زوجي.. ولن أعود.

ولسان حالهم ما يلي:

- الزوج: أنت تطالبين بخادمة ها قد أحضرت لك خادمة ومربية للأطفال، وعليك أن تهتمي بنفسك أكثر ومن ثم تهتمي بي.
- الزوجة: إنه يلاطفها أكثر مما يلاطفني، وينظر لها بشهوة، لا أعرف كيف أتصرف مع أنها غير جميلة ولا متحدثة، اشعر أحيانا أنها تسيطر في المنزل أكثر مني، فالأطفال أحيانا يسمعون كلمتها، وزوجي أيضًا ينفذ أوامرها، ما الذي حدث؟
- الخادمة: ألست نفسا بشرية، أليس لي مشاعر وروح، أليس لدي عاطفة، ألا يحق لي أن أقدر وأطيع من يحترمني ويلاطفني، هل أنا مجرد آلة للطبخ والتنظيف؟

أسباب الحالة ما يلي:

- اعتقاد الزوج أن هذه الخادمة أكثر هدوءا واستقرارا من زوجته.
- مقارنة الزوج بين زوجته والخادمة فيكتشف أن الخادمة أكثر طاعة وابتسامة وتواضعا من زوجته.
- انشغال الزوجة بهموم عديدة ليس منها زوجها، وقضاء وقتها في عدة أنشطة يومية لا تؤثر على زوجها بتاتًا.
- اعتقاد الزوجة بأهميتها وبالتالي لا يجب عليها الانشغال بالأعمال الوضيعة مما قد يؤدي إلى جحودها وتكبرها، ورؤية الزوج للخادمة بأنها أكثر تواضعًا وتقبلاً من زوجته، ومن ثم ميله لها.
- امتلاك الخادمة لبعض المهارات التي لا تمتلكها زوجته والتي لا يتمكن من التخلي عنها حتى لو تخلى عن زوجته مثل مهارات الطبخ ورعاية الأبناء وتسليتهم، ومهارة ترتيب المنزل.

أعراض وجود مشكلة ما يلي:

- زوج يمدح خادمته ويقدرها أكثر مما يهتم بزوجته لأنها تقوم بمعظم الأعمال المنزلية المهمة.
- زوجة حائرة تائهة لا تعرف كيف تتصرف، كثيرًا ما ترغب باستبدال الخادمة ولكنها تكتشف بعد فترة إن المشكلة بها وليس بالخادمة.
- خادمة تسيطر على المنزل فتعد الطبخ كما تشتهي، وترتب المنزل كما تريد، وتقوم بتربية الأولاد بطريقتها.
- بيت فيه عنصر دخيل ايجابي ولكن المبالغة فيه جعلته يؤثر سلبي على الأسرة ككل.

الوقاية من وقوع مشكلة:

- البحث عن الخادمة العزيزة الشريفة التي تمتاز بصفات الصدق والقناعة، ويكون هدفها كسب الرزق ليس أكثر.
- الطلب من الخادمة تجنب القيام بحركات وتصرفات تلفت نظر الزوج.

- الطلب من الخادمة تغيير سلوكيات خاطئة لديها حتى لا يؤثر ذلك على الزوج والأولاد مثل طريقة اللباس والتصرفات التي تقوم بها في المنزل.
- تحديد مسؤوليات الخادمة ومهامها.
- ترك المهام الأساسية المتعلقة بالأطفال من مسؤولية الزوجة.
- عدم تمرد الزوجة ومقاطعتها زوجها لأكثر من ساعات.
- تعاون الزوجة في القيام بما يخص الزوج من واجبات.
- كيفية التعامل مع المشكلة:
- إعطاء الخادمة استراحة لمدة يوم أو يومين لكي تقوم الزوجة بالمهام من جديد، وتتعرف على خبايا المنزل التي قد تكون الخادمة أحكمت سيطرتها عليها.
- زيادة الوقت الذي تقضيه الزوجة مع زوجها ومن المهم أن يمتاز هذا الوقت بالراحة والهدوء والاطمئنان وعدم الصراخ حتى تزداد الألفة بين الزوجين.
- العمل على أن تعوض الزوجة حنان الأم بالحديث بلهجتها مع أطفالها واللعب معهم، والعمل على أن تعوض حنان الزوجة بالخروج معه سويا دون أحد ليس من أجل المناسبات الاجتماعية فقط وإنما من أجل تذكر خبرات الشباب.

الحالة الخامسة: شعرة معاوية

لقد أتم أحمد تجهيز كل شيء لزواجه الليلة، ولم يبق إلا تنسيق الهدايا التي جلبها له أقرباؤه وأحبابه لتكون أكثر جمالًا حينما يريد قضاء وقت مفعم بالفرح والمفاجأة مع عروسه في معرفة ما تخبؤه هذه المعلبات الجميلة من هدايا معبرة عن وفاء أصحابه ومحبتهم له.

غير أن أحمد تذكر صديقه الحميم عبد الرحمن، وأخذه شيء من التعجب، حيث إنه لم يجد له هدية ولو صغيرة ضمن هذه الهدايا، ولكن محبته له جعلته يحمل هذا الأمر على انشغاله أو نسيانه، وفجأة طُرق الباب.

من الطارق؟ افتح أيها العريس السعيد، أنا عبد الرحمن. عبد الرحمن !! تفضل تفضل.. كأنك أحسست بما في خاطري! وماذا في خاطرك الآن، لا شيء، لا شيء، ولكنني سألت

عنك. أعرف يا أحمد، إنك تسأل عن هديتك طبعًا، عفوًا فقد تأخرت في إيصالها إليك، وأنا آسف لذلك، وها هي ذي الهدية قد وصلت، وأرجوك أن تسامحني على التقصير، هنا: أخرج عبد الرحمن صندوقًا لونه كلون الذهب في بريقه وجماله، وثقله ثقل الحديد، فناوله أحمد، فعجب أحمد من ثقله فقال: لقد أثقلت كثيرًا على نفسك بشراء هذه الهدية الثمينة، لا إنها شيء يسير لا يفي بشيء من محبتي لك، أرجو ألا آخذ من وقتك كثيرًا فأنت الآن مشغول، والمشغول لا يشغل، أتمنى لك السعادة يا أخي.

مضى عبد الرحمن، تاركًا أحمد يحملق بعينيه إلى هديته، وقد أسره الشوق الشديد لمعرفة ما يحتويه هذا الصندوق الذهبي الثقيل، كيف لا وهي من أعز صديق في أجمل مناسبة وأروع فرحة، شكر أحمد صديقه في قلبه، وارتسمت على شفتيه ابتسامة وفاء وثناء، ثم اختار أن تكون هذه الهدية آخر الهدايا عرضًا على زوجته، تكون مسك الختام.

دخل أحمد على عروسه التي طالما هفت نفسه للقائها والتحدث إليها، وبعد أن انقضت اللحظات الأولى، واطمأنت نفس كلا العروسين للآخر.

لم ينتظر أحمد طويلًا بل سارع بدعاء زوجته لكشف خبايا هذه الهدايا، وكلما فتح واحدة ذكر اسم صاحبها مثنيًا عليه بما يعرفه عنه، غير أن الزوجة شدها ذلك الصندوق الذهبي فقالت: وممن هذا الصندوق الجميل يا أحمد؟ إنه من أعز أصدقائي، إنه من عبد الرحمن الذي حدثتك عنه كثيرًا، هيا أسرع لنرى ما أهداك فيه، فلابد أنها هدية في قمة الروعة، انتظري قليلًا فإنها آخر هدية سوف أعرضها عليك، يبدو أنك مثلي مشتاقة إلى الكشف عنها. أتردني يا أحمد في أول طلب لي، أرجوك أريد أن أفتح الصندوق الآن وبنفسي أيضًا، لا بأس، نفتحه الآن، ولكن أنا الذي أفتحه ثم أخبرك بما فيه، أحضر أحمد الصندوق تلبية لطلبها، ففتحه، فكانت المفاجأة، وعلت على وجهه حمرة الخجل.

ماذا جرى لك يا أحمد؟ أخبرني، فإني في شوق لهدية أعز صديق لك، لم يستطع أحمد السكوت، بل تمتم بكلمتين فقط قائلًا: الصندوق فارغ، فارغ، يا زوجتي العزيزة، فارغ !! أرأيت؟ لقد بالغت كثيرًا في ثنائك على عبد الرحمن، أسرعت في مدحك له، وهذه الهدية الجميلة تشهد بذلك!! أرجوك، لا تتسرعي هكذا في الحكم عليه، فربما كانت العجلة في تنسيق الهدية سبب في نسيانها، وسوف أثبت لك ذلك.

أخرج أحمد الهاتف من جيبه على قلق منه واضطراب، ثم اتصل بصديقه عبد الرحمن، أجابه عبد الرحمن مباشرة بابتسامة ومرح: أفي مثل هذه الساعة تتصل بي يا عريس، هل تريد مني خدمة أقضيها لك؟

أجابه أحمد بنوع من الجفاء قائلًا له: أفي مثل هذه الليلة توقعني في مثل هذا الإحراج يا عبد الرحمن!! هل هذا وقت مزاح؟ ما الأمر يا أحمد! هديتك، صندوق فارغ، فارغ يا أعز صديق! ابتسم عبد الرحمن ثم قال: إنه ليس بفارغ، فقط تأمله، تأمله جيدًا، ليس بفارغ !! هنا، جذبت الزوجة الصندوق من يدي زوجها، لتمعن النظر فيه، فإذا بها تجد شيئًا غريبًا، إنها شعرة طويلة، فأمسكتها من طرفها ملوحة بها أمام ناظر أحمد، فأمسكها أحمد من طرفها الآخر وهو في غاية العجب والاستنكار، وبقيت الشعرة بين يديهما، فصرخ أحمد في الهاتف على عبد الرحمن مستحقرًا ما رأى: شعرة.. !! شعرة يا عبد الرحمن !! فقال عبد الرحمن: نعم: إنها شعرة... ولكن حافظا عليها.

مواقف وعبر أسرية:

يروى عن عائشة رضي الـلـه عنها كما تحدث [أم سلمه] "أنها أتت بطعام في صحفة لها إلى رسول الـلـه ﷺ، وأصحابه، من الذي جاء بالطعام؟ أم سلمه، فجاءت عائشة متزرة الكساء ومعها فهر أي: حجر ناعم صلب ففلقت به الصحفة فجمع النبي ﷺ بين فلقتي الصحفة وقال: كلوا، يعنى أصحابه، كلوا غارت أمكم غارت أمكم ثم أخذ رسول الـلـه ﷺ صحفة عائشة فبعث بها إلى أم سلمه وأعطى صحفة أم سلمه لعائشة". فالرسول يقدر نفسية عائشة زوجه ولم يحمل عائشة نتيجة هذا الخطأ ونتيجة هذا العمل ولم يذمها رسول الـلـه ﷺ ولماذا؟ لأن أم سلمه هي التي جاءت إلى بيت عائشة تقدم للنبي ﷺ وأصحابه هذا الطعام ولذلك قَدَّر رسول الـلـه ﷺ هذا الموقف وتعامل معه بلطف وحكمة. ولم يؤدب النبي ﷺ عائشة وبين أنها غارت مع أنها كسرت الإناء ومع أنها تصرفت أيضًا أمام أصحابه هذا التصرف ولكن (وإنك لعلى خلق عظيم).

روي أن شريحًا القاضي قابل الشعبي يومًا، فسأله الشعبي عن حاله في بيته فقال له: من عشرين عامًا لم أر ما يغضبني من أهلي! قال له: وكيف ذلك؟ قال شريح: من أول ليلة دخلت على امرأتي رأيت فيها حسنًا فاتنًا، وجمالًا نادرًا، قلت في نفسي: سوف أتطهر وأصلي ركعتين شكرًا لله، فلما سلمت وجدت زوجتي تصلي بصلاتي وتسلم بسلامي. فلما خلا البيت من الأصحاب والأصدقاء قمت إليها فمددت يدي نحوها، فقالت: على رسلك يا أبا أمية، كما أنت، ثم قالت الحمد لله أحمده وأستعينه، وأصلي على محمد وآله، أما بعد: إني امرأة غريبة لا علم لي بأخلاقك، فبين لي ما تحب فآتيه وما تكره فأتركه، وقالت: إنه كان في قومك من تتزوجه من نسائكم، وفي قومي من الرجال من هو كفء لي، ولكن إذا قضى الـلـه أمرًا كان مفعولًا، وقد ملكت فاصنع ما أمرك به الـلـه، إمساك بمعروف أو تسريح بإحسان، أقول قولي هذا، وأستغفر الـلـه لي ولك. قال شريح: فأحوجتني- والـلـه- يا شعبي إلى الخطبة في ذلك الموضع فقلت: الحمد لله أحمده وأستعينه، وأصلي على النبي وآله وسلم، وبعد: فإنكِ قلتِ كلامًا إن ثبت عليه يكن ذلك حظك، وإن تدّعيه يكن حجة عليك. أحب كذا وكذا، وأكره كذا وكذا، وما رأيت من حسنة فانشريها، وما رأيت من سيئة فاستريها. فقالت: كيف محبتك لزيارة أهلي؟ قلت: ما أحب أن يملني أصهاري. فقالت: فمن تحب من جيرانك أن يدخل دارك فآذن له، ومن تكره فأكره؟ قلت: بنو فلان قوم صالحون، وبنو فلان قوم سوء. قال شريح: فبت معها بأنعم ليلة، فمكثت معي عشرين عامًا لم أعقب عليها في شيء إلا مرة، وكنت لها ظالمًا.

روي أن رجلا جاء إلى عمر بن الخطاب رضي الـلـه عنه وأرضاه ليشكو سوء خلق زوجته فوقف على بابه ينتظر خروجه فسمع هذا الرجل امرأة عمر تستطيل عليه بلسانها وتخاصمه وعمر ساكت لا يرد عليها. فانصرف الرجل راجعا وقال: إن كان هذا حال عمر مع شدته وصلابته وهو أمير المؤمنين فكيف حالي؟ وخرج عمر فرآه موليا عن بابه فناداه وقال: ما حاجتك أيها الرجل؟ فقال: يا أمير المؤمنين جئت أشكو إليك سوء خلق امرأتي واستطالتها عَلَيّ فسمعت زوجتك كذلك فرجعت وقلت: إذا كان هذا حال أمير المؤمنين مع زوجته فكيف حالي؟ قال عمر- يا أخي اسمع لمواقفهم رضوان الـلـه تعالى عليهم ـ يا أخي إني أحتملها لحقوق لها علي إنها لطباخة لطعامي، خبازة لخبزي، غسالة لثيابي، مرضعة لولدي وليس ذلك كله بواجب عليها

ويسكن قلبي بها عن الحرام فأنا أحتملها لذلك، فقال الرجل: يا أمير المؤمنين وكذلك زوجتي قال عمر: فاحتملها يا أخي فإنما هي مدة يسيرة (فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئا ويجعل الـلـه فيه خيرا كثيرا).

ويقال أن بدوية جلست تحادث زوجها وتطرق الحديث إلى المستقبل كعادة الأزواج فقالت: أنها ستجمع صوفا وتغزله وتبيعه وتشترى به بكرا، فقال زوجها إذا اشتريته فسأكون أنا الذي سأركبه، قالت: لا، فألح زوجها فرفضت وأصرت ولم ترجع هي حتى غضب زوجها فطلقها. ونلاحظ أنه لا يوجد هناك مشكلة القضية قضية أماني في المستقبل لو كان تقول: أنني سأعمل صوفا وأغزله ثم أبيعه ثم أشترى به بكرا فتخاصما على هذا البكْر من يركبه الأول، فحصل الطلاق هذا المثل يوضح حقيقة حال كثير من الطلاق الذي يحصل بين الرجل والمرأة لأسباب تافهة عندما يقف أهل الخير أو القضاة أو غيرهم على بعض أسباب الطلاق يجد أن أسباب الطلاق أسبابا تافهة لا تذكر وهكذا كثير من المشكلات وهمية تافهة تنتهي بنهاية للحياة الزوجية وللأسف.

وفي حياته ﷺ عن النعمان بن بشير رضي الـلـه عنهما قال جاء أبو بكر رضي الـلـه عنه يستأذن على النبي ﷺ فسمع عائشة وهي رافعة صوتها على رسول الـلـه ﷺ أذن له أي الرسول أذن لأبى بكر بالدخول فدخل فقال أي أبو بكر: يا ابنة أم رومان؟ يعني كأنه يهددها أو يغضب عليها يا ابنة أم رومان؟ وتناولها، أترفعين صوتك على رسول الـلـه ﷺ، فحال النبي ﷺ بينه وبينهما، يعنى كأنه جعلها خلفه يريد أن يخلصها من أبيها، رضي الـلـه تعالى عنه، فلما خرج أبو بكر جعل النبي ﷺ يقول لها ترضاها يقول لها: ألا ترين أني قد حلت بين الرجل وبينك؟ قال: ثم جاء أبو بكر فاستأذن عليه فوجده يضاحكها، فرجع أبو بكر فوجد العلاقة قد رجعت ووجد النبي ﷺ يضاحكها فأذن له النبي ﷺ بالدخول فقال أبو بكر: يا رسول الـلـه أشركاني في سلمكما كما أشركتماني في حربكما.

قائمـة

المراجع والمصادر

أبو أسعد،احمد عبد اللطيف. (2011).سيكولوجيه المشكلات الأسرية. دار المسيرة. عمان

أبو أسعد، أحمد (2005). أثر التكيف الزواجي في التكيف النفسي وتلبية الحاجات النفسية للأبناء. رسالة دكتوراه، الجامعة الأردنية: عمان.

أبو أسعد، أحمد (2012) الإرشاد الأسري، ط2، دار الشروق، عمان.

أبو أسعد، أحمد والشمالي، فايزة (2010) التكيف والتأهيل الزواجي. الكويت، دار الأسرة.

أبو أسعد، أحمد ودردير، صالح (2014) الاستشارات الأسرية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو النيل، محمد (1985). علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، مصر.

استانبولي، محمود (1984). تحفة العروس، المكتب الإسلامي، بيروت.

الأمير، علي (2000).الجنس بين النفس والفسلجة. دار الشؤون للثقافة: بغداد

برهوم، محمد (1986). الفحص الطبي قبل الزواج. دراسة اجتماعية ميدانية، الجامعة الأردنية، مجلة دراسات، المجلد 13، العدد الثاني عشر.

التميمي، عز الدين الخطيب (1985). فقه الأسرة في الإسلام، المركز الثقافي الإسلامي، عمان.

جوده، سهير (2009).برنامج إرشادي مقترح لتعزيز التوافق الزواجي عن طريق فنيات الحوار. رسالة ماجستير غير منشوره،الجامعة الإسلامية،غزه

الخشت، محمد (1984). المشاكل الزوجية وحلولها في ضوء الكتاب والسنة، مكتبة القرآن للطباعة والنشر، القاهرة.

الخولي، سناء (1979). الزواج والعلاقة الأسرية. دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

الخولي، هشام محمد، والعقاد، عصام عبد اللطيف (2002). التشابه والاختلاف في الأسلوب المعرفي لدى الزوجين وعلاقتهما بإدراك التوافق الزيجي، مجلة علم النفس، العدد 61، القاهرة.

الدسوقي، راوية محمود حسين (1986). التوافق الزواجي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق، القاهرة، مصر.

زعتر، محمد عاطف رشاد (2000). الخصال الشخصية والتنبؤ بالتوافق الزواجي لدى الشباب، دراسات نفسية، العدد 3، القاهرة.

سري، إجلال. 1991). التوافق المهني والزواجي لعضوات هيئة التدريس بالجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، عدد 15.

الشمالي، فايزة واحمد أبو أسعد (2011) دليل الآباء العملي في التربية الجنسية لأبنائهم، الكويت: دار الأسرة.

صالح، عبد العزيز (1972). الصحة النفسية للحياة الزوجية. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

صالح، علي عبد الرحيم (2009). أسرار سيكولوجية في النفس الإنسانية، دار البيت الثقافي، العراق مقياس الاتصال في العلاقات الزوجية

صقر، عطية (1990). موسوعة الأسرة تحت رعاية الإسلام (مشكلات الأسرة). الدار المصرية للكتاب، القاهرة.

طلعت، احمد (1993).النظرية الجنسية. مكتبه النهضة: بغداد

عبد المجيد، حنان ثابت مدبولي (2002). التوافق الزواجي بين الوالدين كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض سمات الشخصية لديهم. جامعة عين شمس.

الغضبان، الاس. قانون الزواج لا يستغني عنه طلاب الزواج والمتزوجون. بيروت: المكتبة الثقافية.

غنيم، خالد إسماعيل علي (2003). المسك الفواح في بناء الأسرة السعيدة. ط (1)، عمان: المكتبة الوطنية.

كنعان، محمد أحمد (1999). أصول المعاشرة الزوجية، بيروت: دار البشائر الإسلامية.

ماجد، نورا ونايف، منال (1426هـ). رومانسيات زوجية، مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر، الدمام http://www.saaid.net/

المصطفى, حسين علي (2003). ثقافتنا الجنسية، ط1 المركز الثقافي العربي: المغرب

المودودي، أبو الأعلى (1979). حقوق الزوجين، المختار الإسلامي للطبع والنشر.

المؤمن، داليا (2004). الأسرة والعلاج الأسري. القاهرة: دار السحاب للنشر والتوزيع.

Duvall, E (1977). Marriage and family development; Fifth edition, J.B. Lippincott Co.

Halford, W. K. & Markman, H. J (ed.). (1997). Clinical Handbook of Marriage and Couples Interventions. John Wiley & Sons Ltd. U.S.A

Hudson, Walter. W (1993). Index of Family Relations (IFR)

Ingmire, john (2014).Husband's health and attitude loom large for happy-tern marriages. Uchicago News. available on:
www. NEWS. UNchicago.edu

Jacob. Theodore (1987). Family Interaction and Psychopathology. Basic Books, Inc. N. Y.

خاص وسري: للمتزوجات والمقبلات على الزواج (الجزء الأول).
http://www.najahteam.com/node/4727

خاص وسري: للمتزوجات والمقبلات على الزواج (الجزء الثاني).
http://www.najahteam.com/node/4761

خاص وسري: للمتزوجات والمقبلات على الزواج (الجزء الثالث).
http://www.najahteam.com/node/4821

خاص وسري: للمتزوجات والمقبلات على الزواج فقط (الجزء الرابع).
http://www.najahteam.com/node/4922\